

Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Rendahnya Asertivitas : Sebuah Studi Kasus

SHEREN LANGINUSA¹, ASTRID LINGKAN MANDAS²

¹Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

²Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

¹langinusaasheren@gmail.com, ²lingkanmandas@iaknmanado.ac.id

Artikel history

Received	Revised	Accepted	Published
Kata Kunci : Asertivitas, Konseling Non-Klinis, Psikoedukasi, Pelatihan Asertif, Intervensi Psikologis	Abstrak Asertivitas merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur tanpa melanggar hak orang lain. Rendahnya asertivitas dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, hubungan interpersonal, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor psikologis yang memengaruhi rendahnya asertivitas pada seorang individu serta menelaah perubahan yang terjadi setelah diberikan intervensi non-klinis. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan asesmen psikologis menggunakan CFIT, DASS, EPPS, serta tes grafis (DAP, BAUM, dan HTP). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan intelektual yang memadai, namun mengalami kecemasan tinggi, kebutuhan afiliasi yang dominan, dan rendahnya otonomi. Rendahnya asertivitas dipengaruhi oleh faktor emosional berupa kecemasan, tekanan sosial, hambatan keyakinan terhadap perilaku asertif, serta pengalaman perkembangan awal yang membentuk ketergantungan emosional. Intervensi non-klinis berupa psikoedukasi, pelatihan teknik asertivitas, dan konseling individual menunjukkan adanya perkembangan positif secara bertahap. Subjek mulai memahami konsep asertivitas, mengenali hak pribadi, serta lebih berani mengungkapkan pendapat dan batasan diri secara sopan, meskipun perubahan perilaku belum sepenuhnya konsisten. Penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya asertivitas merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor emosional, sosial, dan pengalaman perkembangan individu.		
*Corresponding Author: SHEREN LANGINUSA¹ Email : langinusaasheren@gmail.com ASTRID LINGKAN MANDAS² Email : lingkanmandas@iaknmanado.ac.id			

Sheren Langinusa, Astrid Lingkan Mandas. Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Rendahnya Asertivitas : Sebuah Studi Kasus. (2026). *Endunamou: Jurnal Psikologi*, 2 (1), 20-24.

Diterima: 4 Februari, 2026; **Disetujui:** 16 Maret, 2026; **Dipublikasikan:** 30 April, 2026

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sosial sehari-hari, manusia tidak dapat terlepas dari proses komunikasi (Berger, 2014). Komunikasi yang efektif menuntut kemampuan seseorang untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur namun tetap menghormati orang lain. Kemampuan ini dikenal dengan istilah asertivitas. Asertivitas merupakan kemampuan individu untuk mengemukakan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya secara jujur tanpa mengabaikan hak orang lain (Paterson, 2014). Individu yang asertif mampu menyampaikan pendapat dengan tetap menjaga keseimbangan antara kejujuran pribadi dan penghormatan terhadap hak orang lain (Alberti dan Emmons 2017). Namun, kenyataannya tidak semua individu memiliki kemampuan asertif yang baik. Banyak orang mengalami kesulitan untuk berkata

“tidak”, menyampaikan keberatan, atau mengekspresikan perasaan dengan terbuka. Mereka cenderung menahan diri, takut menyinggung, atau menghindari konflik. Fenomena seperti ini sering ditemui dalam berbagai konteks, baik di lingkungan pendidikan, pekerjaan, maupun relasi interpersonal sehari-hari (Asni et al., 2020).

Kondisi rendahnya asertivitas dapat berdampak pada berbagai aspek psikologis. Individu yang tidak asertif sering kali mengalami kecemasan karena takut akan penolakan, konflik, atau respons negatif dari orang lain (Wolpe, 1958). Kecemasan ini terkait dengan keengganan individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka. Seiring waktu, akumulasi stres dan kecemasan akibat menahan diri dapat mengganggu fungsi sosial dan emosional, seperti membatasi hubungan interpersonal, menghambat kepercayaan diri, dan meningkatkan rasa frustrasi. Padahal, asertivitas berperan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Alberti dan Emmons 2017).

Paterson menjelaskan bahwa rendahnya asertivitas bukan hanya disebabkan oleh kurangnya keterampilan komunikasi, tetapi juga dipengaruhi oleh sejumlah faktor psikologis dan sosial yang saling berinteraksi. Faktor pertama adalah stres, yang dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengekspresikan dirinya secara tegas karena tekanan emosional dan kecemasan yang dialami. Kedua adalah tekanan sosial dan peran gender, dimana norma-norma sosial dan ekspektasi terhadap peran gender tertentu membatasi perilaku asertif, misalnya perempuan diharapkan lebih pasif sehingga sulit bersikap tegas. Ketiga adalah hambatan kepercayaan (*belief barriers*), yakni keyakinan negatif terhadap asertivitas seperti anggapan bahwa asertivitas berarti kasar atau menyebalkan, sehingga individu enggan mengungkapkan kebutuhan dan haknya. Terakhir adalah pengalaman perkembangan awal yang mencakup pola asuh dan lingkungan masa kecil, dimana pengalaman kurang mendukung ekspresi diri pada masa perkembangan dapat menyebabkan rendahnya kemampuan asertif di masa dewasa. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan membentuk kompleksitas dalam rendahnya perilaku asertif seseorang (Paterson 2014).

Dengan demikian, masalah rendahnya asertivitas bukan hanya persoalan kemampuan komunikasi, melainkan juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis seseorang. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui apa saja faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi rendahnya asertivitas. Melalui pendekatan studi kasus, artikel ini bertujuan menggambarkan secara mendalam dinamika psikologis yang melatarbelakangi rendahnya asertivitas pada seorang individu, serta upaya intervensi non-klinis yang diberikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang individu yang mengalami kesulitan dalam bersikap asertif, khususnya

dalam menolak permintaan bantuan dan menyampaikan ketidaksetujuan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi untuk menggali pengalaman subjek terkait permasalahan asertivitas, serta menggunakan beberapa alat tes psikologi, meliputi CFIT untuk mengetahui tingkat kecerdasan, DASS untuk memperoleh gambaran kondisi emosional, EPPS untuk memahami dinamika kepribadian, serta tes grafis (DAP, BAUM, dan HTP) untuk menggambarkan kondisi kepribadian dan emosional subjek. Seluruh proses asesmen dilakukan dengan supervisi psikolog berlisensi.

Berdasarkan hasil asesmen, disusun rancangan intervensi non-klinis yang mencakup psikoedukasi melalui media *booklet*, pelatihan teknik asertivitas, serta konseling individual non-klinis. Intervensi dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan kebutuhan subjek.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Asesmen Psikologis

Hasil asesmen menunjukkan bahwa subjek memiliki kapasitas intelektual yang baik dengan skor CFIT sebesar 119, yang termasuk dalam kategori high average. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan kognitif subjek berada pada tingkat yang memadai untuk memahami situasi sosial dan tuntutan lingkungan. Dengan demikian, rendahnya asertivitas yang dialami subjek tidak berkaitan dengan keterbatasan intelektual, melainkan lebih dipengaruhi oleh kondisi emosional dan dinamika kepribadian.

Secara emosional, hasil pengukuran menggunakan DASS memperlihatkan bahwa subjek berada pada kategori kecemasan parah, sementara tingkat depresi dan stres berada pada kategori ringan. Kondisi ini tampak konsisten dengan hasil wawancara dan observasi, di mana subjek sering menunjukkan kekhawatiran berlebihan, kecenderungan berpikir berulang (*overthinking*), serta ketakutan terhadap kemungkinan penilaian negatif dari lingkungan sosial. Situasi-situasi yang menuntut ketegasan, seperti menolak permintaan atau menyampaikan ketidaksetujuan, kerap memicu ketegangan emosional pada subjek.

Hasil tes EPPS menggambarkan adanya dorongan yang sangat tinggi untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan membantu lingkungan sekitar. Sebaliknya, kebutuhan akan otonomi dan ketegasan tampak relatif rendah. Pola kebutuhan ini mendorong subjek untuk lebih sering mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi. Temuan dari tes grafis (DAP, BAUM, dan HTP) turut memperkuat gambaran adanya ketergantungan emosional, ketidakstabilan afektif, serta kecenderungan menghindari konflik, yang secara keseluruhan berkontribusi pada rendahnya perilaku asertif.

Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Rendahnya Asertivitas

Berdasarkan temuan penelitian, rendahnya asertivitas pada subjek tidak berdiri sebagai satu faktor tunggal, melainkan terbentuk dari interaksi berbagai aspek psikologis yang saling memengaruhi. Tingkat kecemasan yang tinggi menjadi salah satu faktor utama yang menghambat kemampuan subjek untuk mengekspresikan diri secara tegas. Dalam kondisi cemas, subjek cenderung memprioritaskan upaya menghindari konflik dibandingkan menyampaikan kebutuhan dan pendapat secara terbuka.

Selain itu, tekanan sosial turut berperan dalam membentuk pola perilaku pasif pada subjek. Subjek memiliki keyakinan bahwa bersikap tegas atau menolak permintaan orang lain dapat menimbulkan penilaian negatif serta mengganggu keharmonisan hubungan sosial. Keyakinan ini mencerminkan adanya hambatan kepercayaan (*belief barriers*), di mana asertivitas dipersepsikan sebagai perilaku yang berpotensi menyakiti atau mengecewakan orang lain. Akibatnya, subjek lebih memilih menahan perasaan dan menyesuaikan diri dengan harapan lingkungan.

Pengalaman perkembangan awal juga memberikan kontribusi penting terhadap rendahnya asertivitas subjek. Pola asuh yang menumbuhkan ketergantungan emosional pada figur ibu sebagai sumber perlindungan utama membentuk kecenderungan subjek untuk mencari rasa aman melalui persetujuan dan penerimaan orang lain. Pola relasi ini terbawa hingga masa dewasa dan memengaruhi cara subjek menghadapi situasi interpersonal yang menuntut kemandirian dan ketegasan. Faktor-faktor tersebut secara simultan berkontribusi pada rendahnya tingkat asertivitas subjek, yang tercermin dalam kesulitannya mengatakan “tidak” pada permintaan bantuan meskipun merasa tidak mampu, serta kecenderungan mengorbankan kebutuhan diri demi menjaga hubungan sosial.

Dampak Intervensi Non-Klinis

Intervensi non-klinis yang diberikan, meliputi psikoedukasi, pelatihan teknik asertivitas, dan konseling individual, menunjukkan perubahan positif secara bertahap. Melalui psikoedukasi, subjek mulai memahami makna asertivitas sebagai kemampuan menyampaikan perasaan dan kebutuhan tanpa harus merugikan pihak lain. Pemahaman ini membantu subjek merefleksikan pola perilaku yang selama ini dijalani.

Pada tahap selanjutnya, pelatihan teknik asertivitas dan konseling individual membantu subjek untuk mempraktikkan ekspresi perasaan secara lebih terbuka dan terstruktur. Subjek mulai menunjukkan keberanian untuk menyampaikan ketidaknyamanan dan batasan pribadi dengan cara yang lebih sopan dan terkendali. Meskipun demikian, perilaku asertif belum muncul secara konsisten. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku asertif merupakan proses yang memerlukan waktu, latihan berkelanjutan, serta dukungan psikologis yang berkesinambungan.

KESIMPULAN

Hasil asesmen melalui wawancara, observasi, dan tes psikologis menunjukkan rendahnya asertivitas subjek tidak hanya soal komunikasi, tetapi juga kondisi emosional dengan faktor psikologis yang saling terkait: (1) stres-kecemasan tinggi menghambat ekspresi tegas; (2) tekanan sosial dan ekspektasi relasional mendorong sikap pasif; (3) *belief barriers* berupa takut ditolak/dijauhi; serta (4) pola asuh masa kecil dengan ketergantungan emosional pada ibu. Hal ini terlihat dari kesulitan subjek berkata "tidak" kepada orang/teman yang meminta bantuannya, serta kecenderungan mengorbankan diri demi hubungan sosial.

Intervensi berupa psikoedukasi, pelatihan teknik asertivitas, dan konseling non-klinis menghasilkan peningkatan bertahap: subjek memahami konsep asertivitas, mengenali hak pribadi, serta lebih berani menyatakan pendapat dan ketidaksetujuan secara sopan, dengan keterbukaan emosional yang lebih baik meski belum konsisten penuh.

REFERENSI

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. New Harbinger Publications.
- Amani Safwat ElBarazi, F., Mohamed, F., Mabrok, M., Abouelkheir, A., Ayman, R., Mustafa, M. E., Yasser, R., & Mohamed, F. (2024). Efficiency of assertiveness training on the stress, anxiety, and depression levels of college students (Randomized control trial). *Journal of education and health promotion*, 13(1), 203.
- Asni, A., Nirwana, H., & Fajri, N. (2020). Perilaku Asertif Perempuan Minangkabau dan Batak Implikasinya dalam Layanan Bimbingan Konseling. *Psychocentrum Review*, 2(2), 87-97.
- Berger, C. R. (2014). *Interpersonal communication*. In *Handbooks of Communication Science* (Vol. 6). De Gruyter Mouton.
- Paterson, R. J. (2014). *The assertiveness workbook*. New Harbinger Publications.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press.