

ANTARA DIAM DAN MELEDAK: ASERTIVITAS SEBAGAI STRATEGI KOMUNIKASI PSIKOLOGIS YANG ADAPTIF DALAM KONTEKS BUDAYA KOLEKTIVISTIK

Oleh :

Dwi Indah Ratnawati

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
email: dindadindaa628@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 28 Januari 2026

Revisi, 28 Mei 2026

Diterima, 30 Mei 2026

Publish, 31 Mei 2026

Kata Kunci :

Asertivitas,
Komunikasi Interpersonal,
Budaya Kolektivistik,
Kesehatan Mental.



ABSTRAK

Asertivitas merupakan keterampilan komunikasi psikologis yang memungkinkan individu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur tanpa melanggar hak orang lain. Namun, dalam praktik sosial, individu sering terjebak pada dua respons ekstrem, yaitu kepasifan dan agresivitas. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep asertivitas sebagai strategi komunikasi yang adaptif dan relevan dalam konteks budaya kolektivistik, khususnya masyarakat dengan nilai harmoni sosial yang kuat. Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kajian pustaka dengan menelaah teori-teori psikologi klasik dan kontemporer serta hasil penelitian empiris terkait asertivitas dan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa asertivitas berperan penting dalam meningkatkan regulasi emosi, kualitas relasi interpersonal, dan kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, penerapan asertivitas dalam budaya kolektivistik memerlukan penyesuaian agar selaras dengan norma sosial dan nilai budaya setempat. Artikel ini menegaskan bahwa asertivitas yang sensitif budaya dapat menjadi jalan tengah yang bijak antara diam dan perilaku agresif, sekaligus berkontribusi pada kohesi sosial dan kesehatan mental individu.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Dwi Indah Ratnawati

Afiliasi: Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: dindadindaa628@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kemampuan berkomunikasi secara efektif merupakan aspek penting dalam kehidupan sosial dan psikologis individu. Dalam berbagai situasi interpersonal, individu dihadapkan pada kebutuhan untuk menyampaikan pendapat, menolak permintaan, atau mengungkapkan perasaan yang tidak menyenangkan. Namun, respons yang muncul sering kali berada pada dua kutub ekstrem, yaitu kepasifan yang ditandai dengan penekanan ekspresi diri, atau agresivitas yang diwujudkan melalui kemarahan dan konfrontasi terbuka. Kedua pola respons tersebut berpotensi menimbulkan masalah psikologis dan konflik sosial.

Asertivitas dipandang sebagai alternatif respons yang sehat dan adaptif. Alberti dan Emmons (2017) mendefinisikan asertivitas sebagai kemampuan untuk mengekspresikan pikiran,

perasaan, dan kebutuhan secara jujur, langsung, dan tepat, dengan tetap menghormati hak dan perasaan orang lain. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku asertif berkorelasi positif dengan kesehatan mental, harga diri, serta kualitas hubungan interpersonal (Jones & Hanton, 2020).

Dalam konteks masyarakat dengan budaya kolektivistik, seperti Indonesia, penerapan asertivitas sering kali menghadapi tantangan. Nilai-nilai sosial yang menekankan harmoni, penghormatan terhadap hierarki, dan penghindaran konflik dapat menghambat individu untuk mengekspresikan diri secara terbuka. Konsep budaya seperti *ewuh pekewuh* dalam masyarakat Jawa menggambarkan kecenderungan individu untuk menahan pendapat demi menjaga perasaan dan keharmonisan sosial (Bangun et al., 2024).

Sebagian besar kajian asertivitas berkembang dalam konteks budaya individualistik, sehingga kurang memberikan gambaran yang memadai mengenai dinamika asertivitas dalam budaya Timur. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji asertivitas sebagai strategi komunikasi psikologis yang adaptif dalam konteks budaya kolektivistik. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman teoretis yang komprehensif sekaligus implikasi praktis bagi pengembangan keterampilan asertif yang sensitif terhadap nilai budaya lokal.

2. METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun menggunakan metode kajian pustaka (*literature review*). Sumber pustaka yang digunakan meliputi buku teks psikologi, artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi, serta hasil penelitian empiris yang relevan dengan topik asertivitas, komunikasi interpersonal, dan budaya kolektivistik. Literatur dianalisis secara kritis untuk mengidentifikasi konsep utama, temuan empiris, serta kesenjangan kajian yang berkaitan dengan penerapan asertivitas dalam konteks budaya Timur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Asertivitas dalam Perspektif Psikologi

Asertivitas dalam kajian psikologi dipahami sebagai pola perilaku komunikasi yang memungkinkan individu mengekspresikan hak, kebutuhan, dan perasaannya secara terbuka tanpa melanggar hak orang lain. Dalam pendekatan perilaku, Wolpe (1958) memandang asertivitas sebagai respons belajar yang dapat dikembangkan melalui proses conditioning dan latihan sistematis. Lazarus (1971) kemudian memperluas konsep ini dengan menekankan peran kognisi, di mana individu perlu memiliki kemampuan mengenali emosi diri, menilai situasi sosial secara rasional, serta memilih respons yang paling adaptif.

Pendekatan humanistik memberikan landasan yang lebih mendalam terhadap makna asertivitas. Rogers menekankan bahwa ekspresi diri yang autentik merupakan prasyarat bagi aktualisasi diri dan kesehatan psikologis. Dalam kerangka ini, asertivitas bukan sekadar keterampilan komunikasi teknis, tetapi refleksi dari penerimaan diri (*self-acceptance*) dan penghargaan terhadap nilai kemanusiaan, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, individu yang asertif cenderung memiliki konsep diri yang lebih positif dan hubungan interpersonal yang lebih sehat.

2. Asertivitas sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa asertivitas berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai permasalahan psikologis. Individu yang mampu menyampaikan batasan diri secara jelas cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah karena tidak terus-menerus menekan kebutuhan dan emosinya. Jones dan Hanton (2020) dalam tinjauan

sistematisnya menyimpulkan bahwa asertivitas berkorelasi positif dengan harga diri, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis, serta berkorelasi negatif dengan kecemasan dan depresi.

Penelitian eksperimental oleh Esere et al. (2022) juga memperlihatkan bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan kecemasan sosial secara signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa asertivitas bukanlah sifat bawaan semata, melainkan kompetensi psikososial yang dapat dikembangkan melalui intervensi terstruktur. Dengan demikian, asertivitas memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan dalam konteks pendidikan, konseling, maupun pengembangan sumber daya manusia.

3. Tantangan Implementasi Asertivitas dalam Budaya Kolektivistik

Meskipun manfaat asertivitas telah banyak dibuktikan, penerapannya dalam budaya kolektivistik menghadapi tantangan yang kompleks. Dalam masyarakat yang menekankan harmoni sosial, penghormatan terhadap hierarki, dan penghindaran konflik, ekspresi diri secara langsung sering kali dipersepsikan sebagai sikap tidak sopan atau egois. Dalam konteks budaya Jawa, konsep *ewuh pekewuh* mencerminkan dilema psikologis antara kebutuhan untuk bersikap jujur dan tuntutan menjaga perasaan serta hubungan sosial (Bangun et al., 2024).

Kondisi ini dapat menyebabkan individu cenderung memilih perilaku pasif, menahan ketidaknyamanan, atau justru mengekspresikan emosi secara agresif ketika tekanan sudah tidak tertahankan. Oleh karena itu, penerapan asertivitas yang mengadopsi model Barat secara utuh berpotensi menimbulkan resistensi budaya dan kesalahpahaman sosial.

4. Asertivitas Sensitif Budaya sebagai Jalan Tengah

Untuk menjembatani ketegangan antara ekspresi diri dan harmoni sosial, diperlukan pendekatan asertivitas yang sensitif budaya. Kim dan Omizo (2019) mengemukakan konsep *culturally adapted assertiveness*, yaitu kemampuan berkomunikasi secara tegas namun tetap memperhatikan norma, nilai, dan konteks sosial setempat. Dalam pendekatan ini, tujuan utama asertivitas bukanlah memenangkan argumen, melainkan mencapai pemahaman bersama dan solusi yang saling menghargai.

Pendekatan asertif yang sensitif budaya dapat diwujudkan melalui penggunaan empati, mendengar aktif, serta penyampaian pesan berbasis *I-message* seperti "saya merasa", "saya membutuhkan", atau "saya berharap". Ghahramanlou-Holloway et al. (2020) menunjukkan bahwa komunikasi asertif berbasis empati lebih efektif dalam mencegah eskalasi konflik dan menjaga kualitas relasi interpersonal. Dengan pendekatan ini, asertivitas dapat berfungsi sebagai jalan tengah yang

memungkinkan individu menghindari kepasifan tanpa harus bersikap agresif.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa asertivitas bukanlah konsep yang bertentangan dengan nilai budaya kolektivistik. Sebaliknya, ketika dikembangkan secara kontekstual, asertivitas dapat menjadi bentuk kecerdasan sosial dan emosional yang mendukung adaptasi individu dalam lingkungan sosial yang kompleks.

4. KESIMPULAN

Asertivitas merupakan strategi komunikasi psikologis yang adaptif dan seimbang antara kepasifan dan agresivitas. Melalui perilaku asertif, individu mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya secara jujur sekaligus menghormati hak serta perasaan orang lain. Kajian ini menunjukkan bahwa asertivitas memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental, regulasi emosi, dan kualitas relasi interpersonal.

Dalam konteks budaya kolektivistik, penerapan asertivitas menghadapi tantangan yang berkaitan dengan nilai harmoni sosial dan norma kesopanan. Namun demikian, asertivitas tidak harus dipahami sebagai perilaku yang bertentangan dengan budaya lokal. Pendekatan asertif yang sensitif budaya memungkinkan individu tetap menjaga keharmonisan sosial tanpa mengorbankan keotentikan ekspresi diri.

Dengan demikian, asertivitas dapat dipandang sebagai jalan tengah yang bijak antara diam dan perilaku agresif. Pengembangan keterampilan asertif yang kontekstual dan empatik berpotensi menjadi strategi efektif dalam menyelesaikan konflik interpersonal, memperkuat kohesi sosial, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Implikasi Dan Keterbatasan

1. Implikasi Teoretis

Secara teoretis, artikel ini berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi komunikasi dan kepribadian dengan menegaskan bahwa asertivitas perlu dipahami sebagai konstruk yang bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh nilai budaya. Temuan konseptual dalam artikel ini memperluas pemahaman tentang asertivitas yang selama ini banyak dikembangkan dalam kerangka budaya individualistik, dengan memasukkan perspektif budaya kolektivistik sebagai variabel penting dalam proses ekspresi diri.

Konsep *asertivitas sensitif budaya (culturally adapted assertiveness)* yang dibahas dalam artikel ini memperkaya diskursus teoritis mengenai hubungan antara budaya, kepribadian, dan pola komunikasi interpersonal. Asertivitas tidak lagi dipandang semata sebagai keterampilan komunikasi yang bersifat universal, melainkan sebagai kemampuan adaptif yang dibentuk oleh norma sosial, nilai kolektif, serta konteks relasional. Dengan demikian, artikel ini memberikan kontribusi terhadap integrasi perspektif psikologi lintas budaya dalam kajian asertivitas dan

membuka ruang pengembangan model teoretis yang lebih inklusif dan kontekstual.

2. Implikasi Praktis

Secara praktis, kajian ini memberikan landasan konseptual bagi pengembangan program pelatihan asertivitas yang lebih sensitif terhadap konteks budaya, khususnya di lingkungan pendidikan, organisasi, dan layanan konseling. Pendekatan asertif yang mengintegrasikan empati, keterampilan mendengar aktif, serta penggunaan pesan berbasis *I-message* dapat diterapkan sebagai strategi komunikasi yang efektif tanpa menimbulkan resistensi sosial atau konflik interpersonal.

Bagi pendidik dan praktisi psikologi, temuan ini dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang intervensi pengembangan keterampilan sosial yang tidak hanya menekankan keberanian dalam mengekspresikan diri, tetapi juga kemampuan menjaga keharmonisan hubungan dan menghargai norma sosial. Dalam konteks masyarakat kolektivistik, pendekatan ini berpotensi meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal, mengurangi konflik laten, serta mendukung kesejahteraan psikologis individu secara berkelanjutan.

3. Keterbatasan dan Rekomendasi Penelitian Lanjutan

Artikel ini memiliki keterbatasan metodologis karena menggunakan pendekatan kajian pustaka tanpa dukungan data empiris lapangan. Oleh karena itu, temuan dan kesimpulan yang dihasilkan masih bersifat konseptual dan belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi empiris dengan pendekatan kualitatif, kuantitatif, maupun metode campuran guna menguji efektivitas penerapan asertivitas sensitif budaya dalam berbagai konteks sosial dan budaya. Selain itu, penelitian longitudinal juga diperlukan untuk mengkaji dampak jangka panjang pengembangan asertivitas terhadap kesehatan mental, kualitas hubungan interpersonal, serta kemampuan individu dalam mengelola konflik secara adaptif.

5. REFERENSI

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life* (10th ed.). Impact Publishers. <https://impactpublishers.com/books/your-perfect-right>
- Bangun, T. A., Peristianto, D. A., & Wulandari, S. R. (2024). Asertivitas dalam bayang-bayang *ewuh pekewuh*: Studi psikologi indigenous Jawa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 112–124. <https://journal.unmal.ac.id/index.php/psikologi/article/view/XXXX>
- Esere, M. O., Yusuf, M. S., & Omotosho, J. A. (2022). Effects of assertiveness training on social anxiety among undergraduate students.

- International Journal of Instruction*, 15(1), 113–128. https://www.e-iji.net/dosyalar/iji_2022_1_7.pdf
- Ghahramanlou-Holloway, M., Bhar, S. S., Brown, G. K., Olsen, C., & Beck, A. T. (2020). *A cognitive-behavioral treatment for assertiveness and suicide prevention*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/A-Cognitive-Behavioral-Treatment-for-Assertiveness-and-Suicide-Prevention/Ghahramanlou-Holloway/9781462542017>
- Jones, M. I., & Hanton, S. (2020). The role of assertiveness in mental health: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 77, 101829. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101829>
- Kim, B. S. K., & Omizo, M. M. (2019). Asian cultural values and the development of assertiveness. *Journal of Counseling & Development*, 97(3), 254–264. <https://doi.org/10.1002/jcad.12267>
- Yoon, E., & Lee, R. M. (2021). The role of assertiveness in the well-being of East Asian international students. *Asian American Journal of Psychology*, 12(2), 103–114. <https://doi.org/10.1037/aap0000220>