

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun variabel yang diuji dalam penelitian ini sebanyak dua variabel. Sesuai dengan paradigma yang ada, terdapat satu variabel *independent*/bebas dan satu variabel *dependent*/terikat. Penjelasan dari kedua variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Variabel Bebas/*Independent Variabel*

Variabel bebas adalah variabel yang diduga mempunyai pengaruh terhadap variabel terikat.¹ Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah asertivitas pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri tahun Angkatan 2017.

2) Variabel Terikat/*Dependent Variabel (Y)*

Variabel terikat adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain-lain.² Variabel ini muncul akibat pengaruh variabel bebas sejumlah atau akibat faktor-faktor yang dipengaruhi atau ditentukan dengan adanya variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah mengenai penyesuaian mahasiswa Prodi Psikologi Islam tahun Angkatan 2017 dengan akademik IAIN Kediri.

¹Saifuddin Azwar, *Metodelogi Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).

²ibid., hlm. 62.

2.1.1 Asertivitas

2.1.1.1 Definisi Asertivitas

Asertif berasal dari Bahasa Inggris yaitu “*assertive*” yang berarti menyatakan, menegaskan, menuntut, dan memaksa. Menurut Alberti dan Emmons, asertivitas atau sikap asertif merupakan perilaku yang memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginan, mempertahankan diri tanpa merasa cemas, mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, ataupun untuk menggunakan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Bersikap asertif berarti tegas dan berani menyatakan pendapat.

Individu yang memiliki asertivitas yaitu individu yang memiliki tiga komponen dasar, dimana komponen tersebut meliputi; seorang individu mampu mengungkapkan perasaannya (seperti halnya dalam menerima dan mengungkapkan perasaan marah, hangat, ramah, emosional dan sebagainya), seorang individu mampu mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka (seperti halnya mampu menyuarakan pendapat, menyatakan ketidaksetujuan dan bersikap tegas, meskipun secara emosional sulit untuk melakukan hal tersebut dan bahkan dimomen-momen tertentu mungkin harus mengorbankan sesuatu), dan mampu untuk mempertahankan hak-hak pribadi (seperti halnya tidak membiarkan orang lain mengganggu dan memanfaatkan kita).

Sedangkan asertivitas menurut Rini adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain.³ Dalam bersikap asertif seorang individu dituntut untuk jujur terhadap dirinya dan

³Rosa Imani Khan, “Perilaku Asertif, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi,” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 2 (2 September 2012): 143–54.

jujur dalam mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional, tanpa ada maksud untuk memanfaatkan maupun merugikan pihak orang lain.

Khan juga mengemukakan bahwa asertivitas adalah suatu kemampuan untuk menyampaikan apa yang diinginkan, dipikirkan dan dirasakannya kepada orang lain serta mampu menjaga haknya dan hak orang lain. Individu yang memiliki perilaku asertif maka individu tersebut merasa percaya diri, terbuka, jujur dan merasa dihormati.⁴ Selain itu, menurut Ria Novianti, asertivitas yaitu kemampuan seseorang mengungkapkan apa yang ada dalam pikiran dan perasaan secara jujur dan tulus kepada orang lain, dan tetap menjaga dan menghormati perasaan pihak lain, apa yang disampaikan secara asertif tidak bermaksud untuk menghina, mengancam ataupun merendahkan orang lain.⁵

Dari beberapa definisi yang sudah dijelaskan diatas, asertivitas memiliki pengertian yang hampir serupa antara satu dengan lainnya. Dalam hal ini, dapat diambil kesimpulan bahwasanya asertivitas merupakan perilaku seseorang untuk dapat mengemukakan pendapat, keinginan, perasaan dan keyakinan yang dimilikinya secara langsung, jujur dan terbuka pada orang lain.

2.1.1.2 Aspek-aspek Asertivitas

Berdasarkan definisi mengenai asertivitas yang sudah dijelaskan diatas, Alberti dan Emmons mengemukakan bahwasanya terdapat beberapa aspek dalam asertivitas. Diantara aspek-aspek tersebut meliputi:

⁴Aulia Khairani, Martunis, dan Fajriani, "Pelaksanaan Teknik Asertif untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa di SMPN 2 Banda Aceh," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 2, no. 3 (Desember 2017): 65-72.

⁵Ibid.

- 1) Bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri, merupakan suatu kemampuan untuk mengambil inisiatif, membuat keputusan, yakin dengan pendapatnya, mampu menentukan tujuan dan mencapainya serta mampu berpartisipasi dalam pergaulan.
- 2) Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan terbuka, suatu kemampuan untuk menyatakan rasa setuju atau tidak setuju, rasa cemas, malu, marah, takut, rasa bersalah serta menunjukkan persahabatan terhadap orang lain.
- 3) Mampu mempertahankan diri, suatu kemampuan menanggapi kritik, celaan, kemarahan dari orang lain dan mampu untuk berkata “tidak”, serta mampu mengekspresikan dan mempertahankan pendapat.
- 4) Mendukung kesetaraan dalam hubungan manusia, merupakan kemampuan untuk mendorong kesetaraan dalam hubungan antar manusia atau setiap orang memiliki persamaan derajat sehingga setiap orang mendapatkan perlakuan yang sama tanpa merasa dirugikan satu sama lain.
- 5) Tidak mengabaikan hak-hak orang lain, suatu kemampuan untuk mengemukakan kritik secara adil dan ramah tanpa mengancam, mengintimidasi, dan melukai orang lain.⁶

2.1.1.3 Ciri-ciri Asertivitas

Menurut Fensterheim dan Baer, seseorang dikatakan memiliki asertivitas apabila mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Bebas mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan.

⁶Aulia Khairani, Martunis, dan Fajriani, “Pelaksanaan Teknik Asertif untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa di SMPN 2 Banda Aceh,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 2, no. 3 (Desember 2017): 65-72.

- 2) Dapat berkomunikasi secara langsung dan terbuka.
- 3) Mampu memulai, melanjutkan dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan baik.
- 4) Mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pendapat oranglain, tanpa menyinggungnya.
- 5) Mampu mengajukan permintaan dan bantuan kepada orang lain ketika membutuhkan.
- 6) Mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.
- 7) Memiliki sikap dan pandangan yang efektif terhadap kehidupan.
- 8) Menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk memperbaikinya.⁷

2.1.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Asertivitas

Menurut Arsante, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi asertivitas seseorang. Dalam hal ini, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi asertivitas seseorang, diantaranya adalah:

- 1) Jenis kelamin, dimana pria memiliki sifat-sifat maskulin, dan lebih rasional sehingga membuat pria lebih asertif daripada wanita.
- 2) Pola asuh orang tua dan lingkungan, dalam hal ini pengalaman masa kanak-kanak sangat berpengaruh dimana seorang anak yang selalu mendapat larangan akan membuat anak merasa takut melakukan sesuatu serta tidak bisa berperilaku asertif.

⁷Novalia dan Tri Dayaksini, "Perilaku Asertif dan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 1 (Januari 2013): 172-178.

- 3) Tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin asertif.
- 4) Kondisi sosial ekonomi dan intelegensi, semakin tinggi status sosial ekonomi dan intelegensi seseorang maka akan membuat seseorang tersebut lebih asertif.⁸

2.1.1.5 Tipe-tipe Asertivitas

Lange dan Jakubowski menyatakan terdapat beberapa tipe dalam asertivitas. Diantara tipe-tipe tersebut adalah:

- 1) *Basic assertion* yang mengacu pada ekspresi penghargaan secara sederhana terhadap hak, keyakinan, perasaan atau opini individu tanpa melibatkan keterampilan social lain seperti empati, konfrontasi, atau persuasi.
- 2) *Emphatic assertion* yang dilakukan jika seseorang ingin untuk melakukan sesuatu yang lebih daripada sekedar mengekspresikan perasaan atau kebutuhan mereka secara sederhana.
- 3) *Escalating assertion* yang dapat berupa permintaan sampai tuntutan, mulai dari mencoba memilih sampai langsung menolak, atau mulai dari emphatic assertion sampai basic assertion yang tegas.
- 4) *Confrontative assertion* yang meliputi penggambaran secara objektif mengenai apa yang telah dikatakan seseorang, yang sebenarnya telah dilakukan dan apa yang diinginkan.
- 5) *Language assertion* yang berguna untuk mengekspresikan perasaan-perasaan negatif.⁹

⁸Amartha Vivianti, Shofiatul Maulidiyah, dan Dyan Evita Santi, "Hubungan Penerimaan Sosial dengan Asertivitas pada Mahasiswa yang Merantau," *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin* 2, no. 1 (2019): 245–53.

⁹Ratna Maharani Hapsari dan Retnaningsih, "Perilaku Asertif dan Harga Diri pada Karyawan," *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (Desember 2007): 1–6.

2.1.2 Penyesuaian Akademik

2.1.2.1 Definisi Penyesuaian Akademik

Penyesuaian (*adjustment*) yaitu suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku, dalam hal ini individu akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan-kebutuhan dan konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik dan menghasilkan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia objektif tempat individu hidup dengan melakukan proses memahami, mengerti dan berusaha melakukan apa yang di inginkan dari dirinya maupun lingkungannya.¹⁰ Penyesuaian diri yang dialami para mahasiswa yaitu bagaimana seorang mahasiswa dapat melakukan penyeimbangan keadaannya di lingkungan kampus atau lingkungan akademiknya, dimana hal tersebut meliputi segala perubahan yang terjadi baik sikap, tingkah laku, atau perasaan, selama subyek menjadi mahasiswa.

Sedangkan penyesuaian akademik menurut Schneiders yaitu sebagai implikasi proses di mana tuntutan dan persyaratan akademis dipenuhi secara adekuat, berguna dan memuaskan.¹¹

Menurut Baker dan Siryk, penyesuaian akademik adalah sejauh mana individu mampu mengatasi tuntutan pendidikan, termasuk motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik, sukses dalam syarat akademik, berusaha dan kepuasan dalam lingkungan akademik.¹²

¹⁰Hadi Warsito, "Hubungan antara Self-Efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik," *Jurnal Ilmiah Pendidikan* 9, no. 1 (April 2019): 29-47.

¹¹Ibid., 32.

¹²Siti Fatia Lidya, dan Nefi Darmayanti, "Self-Efficacy Akademik dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Patra Nusa," *Jurnal Diversita* 1, no. 1 (Juli 2015): 43-55.

Ben. P. Allen mengatakan bahwasanya penyesuaian akademik adalah kemampuan siswa dalam mengatasi tuntutan dan permasalahan yang ada di lingkup pendidikan, dengan menggunakan seluruh kemampuan dan pengalamannya untuk menyesuaikan tingkah lakunya, pikirannya, serta perasaannya sendiri dengan orang lain.¹³ Anderson mendefinisikan penyesuaian akademik mahasiswa di perguruan tinggi sebagai kemampuan individu untuk mengelola tantangan sosial, psikologis, dan keilmuan ketika mengalami transisi ke kehidupan perkuliahan.¹⁴

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian akademik dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang individu, dalam hal ini yaitu mahasiswa untuk menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan akademik atau perkuliahan dengan usaha yang optimal sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas dan dapat mencapai keberhasilan akademik sesuai yang diharapkan.

2.1.2.2 Aspek-aspek Penyesuaian Akademik

Menurut Ben. P. Allen, pengukuran skala penyesuaian akademik disusun berdasarkan aspek-aspek yang ada. Diantara beberapa aspek tersebut meliputi:

1) Manajemen waktu

Individu yang mempunyai manajemen waktu dengan mempunyai pengaturan jadwal sehari-hari, merencanakan ujian jangka panjang dan mempunyai prinsip dalam pengaturan jadwal tersebut.

¹³Tri Eka Putri dan Umar Yusuf, "Hubungan antara Optimisme dengan Penyesuaian Akademik (Studi pada Anak Panti Asuhan Al-Hayat Bandung)," *Prosiding Psikologi* 3, no. 2 (2017): 809-816.

¹⁴Maria Nugraheni Mardi Rahayu dan Rudangta Arianti, "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW," *Journal of Psychological Science and Profession* 4, no. 2 (26 Agustus 2020): 73-84.

2) Strategi belajar

Individu mempunyai strategi belajar yang efektif dan dapat mempersiapkan ujian.

3) Meghadapi ujian

Bagaimana individu mengatasi kecemasan dalam ujian dan apakah individu memiliki strategi saat ujian.

4) Persiapan karir

Apakah individu mempunyai pilihan jurusan untuk masa depannya dan mempersiapkan karir di masa depan.¹⁵

2.1.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Akademik

Schneiders mengemukakan bahwasanya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik meliputi faktor internal dan eksternal. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri akademik mahasiswa yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal yaitu masalah yang berasal dari diri individu yang meliputi: kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan, intelektual, emosional, mental dan motivasi.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari lingkungan yang meliputi kondisi lingkungan rumah, keluarga, sekolah, masyarakat, agama dan budaya.¹⁶

¹⁵Hartina, "Pengaruh Self-Efficacy terhadap Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Psikologi," *Jurnal Riset Psikologi*, no. 1 (2019): 1-10.

¹⁶M Nur Ghufro, "Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau dari Efikasi Diri Mahasiswa," *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling"* 1, no. 1 (17 Oktober 2018): 66–81.

Selain itu, masalah lain yang dialami mahasiswa saat melakukan penyesuaian yang berkaitan dengan akademik yaitu seperti: perencanaan studi, cara belajar, pengenalan peraturan terhadap sistem akademik.

2.1.2.4 Kriteria Penyesuaian Akademik

Schneiders mengemukakan adanya beberapa kriteria penyesuaian akademik, adapun kriterianya yaitu:

- 1) Prestasi yang baik. Tanpa adanya syarat primer ini akan sulit untuk melihat sejauh mana individu mampu menjalani tuntutan akademis.
- 2) Usaha yang cukup. Apabila individu tidak melakukan seperti apa yang mereka mampu tanpa menghiraukan hasil yang diterima. Maka harus dapat dievaluasi dalam menjalankan kemampuannya.
- 3) Penguasaan terhadap ilmu pengetahuan. Untuk mencapai sukses dalam bidang akademis tentu saja tidak tergantung pada penguasaan pengetahuan yang mana dalam beberapa ukuran semua secara langsung pada usaha akademik. Hal ini secara otomatis didasari dalam pemenuhan dari dua kriteria diatas.
- 4) Perkembangan intelektual. Dengan perkembangan intelektual individu belajar untuk menggunakan dan memanfaatkan fakta-fakta dasar dan teori secara efisien dan jalan yang menguntungkan.
- 5) Pencapaian dari tujuan akademik. Tujuan dan upaya akademik mencakup keahlian dari individu, integrasi dan lingkungan pengetahuan yang berbeda, peningkatan kemampuan intelektual dan martabat, persiapan yang cukup pada akhir dan kelulusan.
- 6) Pemuasan dari kebutuhan, keinginan, minat, keberhasilan akademik dapat berjalan kearah pemuasan kebutuhan akan status, pengakuan, pencapaian,

persetujuan sosial dan pada tingkat yang lebih luas. Kebutuhan pada keamanan pribadi dan identitas ego, sama halnya keinginan alamiah untuk pengetahuan informasi, pertumbuhan intelektual, stimulasi dan ekspresi dapat disadari lewat kecurigaan dan upaya akademik.¹⁷

2.1.2.5 Ciri-ciri Penyesuaian Akademik

Grasha dan Krischenbaum mengemukakan bahwa individu yang mempunyai penyesuaian akademik yang baik mempunyai lima karakteristik, diantaranya meliputi:

- 1) Mampu mengerjakan sesuatu dalam mengalami kehidupannya.
- 2) Mempunyai perilaku yang relatif bebas dan gejala-gejala problem tertentu.
- 3) Mampu berperilaku yang sesuai dengan kenyataan.
- 4) Mampu memodifikasi keterampilan yang dimiliki atau mempelajari keterampilan baru untuk mengatasi kejadian yang dihadapi.
- 5) Mampu berinteraksi dengan orang lain dan dapat bereaksi terhadap tuntutan yang dibebankan olehnya.¹⁸

2.1.2.6 Unsur-unsur Penyesuaian Akademik

Menurut Schneiders, penyesuaian diri mempunyai empat unsur. Diantaranya sebagai berikut:

- 1) *Adaptation*, yaitu penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi.

Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang

¹⁷Anisa Rahmadani dan Yuliana Rahmawati Mukti, "Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, dan Institusional: Studi College Adjustment terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 3 (1 Oktober 2020): 158–66.

¹⁸Nisfu Lailatul Fitri, "Pengaruh Penyesuaian Diri dan Penyesuaian Sosial terhadap Prestasi Akademik Siswa," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 3, no. 8 (Agustus 2017): 454-64.

memuaskan dengan lingkungan. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik misalnya menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan maka orang membuat sesuatu untuk bernaung.

2) *Conformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi criteria social dan hati nuraninya.

3) *Mastery*, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun, menanggapi segala masalah dengan efisien.

Individual variation, artinya ada perbedaan individual pada perilaku yang responnya dalam menanggapi masalah.¹⁹

¹⁹Anggi Novadelian dan Yuli Asmi Rozali, "Perbedaan Penyesuaian Akademik Ditinjau dari Kategorisasi Adversity Intelligence pada Santri MTs Pondok Pesantren Daar el-Qolam 1 Jayanti, Tangerang," *University Esa Unggul* 3, no. 2 (2018): 1–11.