

Hubungan antara Asertivitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal Suku Jawa

Filia Dasiska Septi Arisandhi Tarigan¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu^{1*}

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

Abstract

Javanese culture, which emphasizes social harmony and politeness, often makes it difficult for individuals to express their opinions, which can ultimately affect their psychological well-being. This study aims to determine the relationship between assertiveness and six dimensions of psychological well-being in early adult Javanese individuals. This study uses a quantitative method with a correlational design to examine the relationship between assertiveness and psychological well-being. There were 202 early adult Javanese individuals participating in this study, selected using incidental sampling technique. The measurement tools used were the Alberti and Emmons assertiveness scale ($\alpha = 0.812$) and Ryff's Psychological Well-Being Scale ($\alpha = 0.786$). The results showed a significant positive relationship between assertiveness and all dimensions of psychological well-being, including ($r = 0.571$; $p < 0.05$), environmental mastery ($r = 0.634$; $p < 0.05$), personal growth ($r = 0.675$; $p < 0.05$), positive relationships with others ($r = 0.684$; $p < 0.05$), life purpose ($r = 0.647$; $p < 0.05$), and self-acceptance ($r = 0.722$; $p < 0.05$). These findings indicate that the higher an individual's level of assertiveness, the higher their psychological well-being. The results of this study emphasize the importance of developing assertiveness as an effort to improve psychological well-being in the Javanese cultural context.

Keywords: Assertiveness; Early Adulthood; Javanese Ethnicity; Psychological Well-Being

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-12-02 | Published: 2026-03-31

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i1.14836>

Vol 16, No 1 (2026) Page: 337 - 346

(*) Corresponding Author: Maria Nugraheni Mardi Rahayu, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: Nugraheni.maria@uksw.edu



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar di dunia, dengan jumlah pulau yang mencapai 17.001. Pulau Jawa menjadi wilayah dengan populasi terpadat,

didominasi oleh suku Jawa sebagai kelompok etnis terbesar di Indonesia. Budaya, sebagai konsep yang memengaruhi cara manusia berpikir, merasa, dan meyakini nilai-nilai tertentu, yang tercermin dalam tingkah laku serta menjadi bagian dari gejala sosial yang membentuk identitas dan citra suatu masyarakat (Sumarto, 2019). Bagaimana cara seseorang berperilaku, beremosi, dan berpikir sangat dipengaruhi oleh budaya mereka (Rahmani, 2014). Budaya dapat memengaruhi cara manusia berperilaku, menentukan perilaku yang dianggap sesuai dan bagaimana manusia seharusnya bertindak. Perilaku ini akan berdampak pada kesejahteraan psikologis suku Jawa secara keseluruhan.

Kesejahteraan psikologis masyarakat Jawa dipengaruhi oleh budaya yang menekankan harmoni sosial, tata krama, dan nilai *ewuh pekewuh*. Artikel Sunarto (2019), mengatakan bahwa salah satu indikator kesopanan dalam budaya Jawa adalah kecenderungan untuk tidak menolak secara langsung, termasuk dengan mengatakan "tidak" pada permintaan atau perintah orang lain. Selain itu, orang Jawa selalu memperhatikan nilai rukun dan hormat. Tujuannya adalah untuk mempertahankan masyarakat yang harmonis, selaras, tentram dan tenang tanpa perselisihan (Adnan, 2017). Survei oleh Wulandari (2024) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis masyarakat Jawa didominasi oleh kategori sedang dan rendah. Hal ini dilatarbelakangi oleh sistem nilai budaya Jawa yang sangat mengutamakan tata krama atau yang dikenal sebagai unggah-ungguh. Selain itu, terdapat pula ungkapan-ungkapan seperti "*aja nggugu karepe dhewe*" (jangan semaunya sendiri), "*aja nuhoni benere dhewe*" (jangan menganggap benar sendiri), dan "*aja mburu menange dhewe*" (jangan minta menang sendiri) yang berkembang di masyarakat Jawa (Soetrisno dalam Zakiya & Hariyadi, 2022). Oleh karena itu, masyarakat Jawa sangat mengutamakan kepentingan orang lain demi menjaga keharmonisan sosial dan hubungan baik dengan sesama, bahkan sering kali mengesampingkan keinginan serta kepentingan pribadi.

Orang Jawa akan menerima apapun yang terjadi padanya tanpa ada upaya untuk menolak atau menghindar, suka atau tidak suka, mau atau tidak mau dan sangat berhati-hati dalam berbicara (Wijayanti dalam Berlian & Utami, 2023). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis individu dari suku Jawa dipengaruhi oleh budaya yang menekankan harmoni sosial, *ewuh pakewuh*, dan unggah-ungguh. Kesulitan dalam menolak permintaan dan menyampaikan pendapat demi menjaga hubungan sosial dapat menimbulkan beban psikologis, seperti perasaan terpaksa, frustrasi, dan kurangnya kepuasan diri. Meskipun ada individu yang mampu menetapkan batasan dengan sopan, sebagian lainnya cenderung mengorbankan kebutuhan pribadi demi menghindari konflik. Ketidakmampuan mengekspresikan keinginan dan pendapat sendiri berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis, karena individu merasa tidak memiliki kendali penuh atas keputusan yang mereka buat dalam kehidupan sosialnya.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah asertivitas. Asertivitas merupakan tingkah laku yang menampilkan keberanian secara jujur dan terbuka saat menyatakan keinginan, perasaan, dan segala pikiran apa adanya, tanpa menyinggung individu lain dan tetap mempertahankan hak sendiri (Santrock, dalam Astuti & Muskalifah 2019). Asertivitas memungkinkan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya secara jujur tanpa rasa takut atau tekanan dari lingkungan sosial. Penelitian Fauziah dkk (2024) menyatakan

bahwa semakin tinggi tingkat asertivitas seseorang, semakin baik kesejahteraan psikologis yang dapat dicapainya, karena individu yang asertif cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, mampu mengelola stres dengan lebih baik, serta menjalin hubungan sosial yang sehat dan seimbang. Asertivitas yang mencakup kemampuan untuk berkomunikasi secara terbuka dan mengekspresikan perasaan, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Individu dengan tingkat asertivitas yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur emosi dan kognisi mereka, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis (Laksmi dan Wilani, 2024).

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini karena perbedaan budaya Jawa yang lebih menekankan pada nilai-nilai kesantunan dan keharmonisan sosial, yang dapat mempengaruhi cara individu mengekspresikan asertivitas. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk memahami apakah faktor budaya memengaruhi hubungan antara kedua variabel tersebut, serta untuk memberikan wawasan baru mengenai bagaimana asertivitas dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dalam konteks budaya yang berbeda.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengentahui hubungan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis pada suku Jawa.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian merupakan individu dewasa awal yang berasal dari suku Jawa. Penelitian ini menggunakan teknik sampling insidental, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan pertemuan secara kebetulan dengan peneliti, di mana setiap individu yang tidak sengaja ditemui dapat dijadikan sampel apabila memenuhi kriteria yang relevan. Adapun kriteria sampel mencakup individu berusia 20–30 tahun, memiliki kedua orang tua yang berasal dari suku Jawa, serta telah menetap di Provinsi Jawa Tengah atau Daerah Istimewa Yogyakarta selama minimal lima tahun terakhir. Penelitian ini melibatkan 202 partisipan dengan karakteristik demografis yang beragam. Berdasarkan jenis kelamin, partisipan terdiri atas 136 perempuan (67,3%) dan 66 laki-laki (32,7%). Dilihat dari usia, mayoritas partisipan berusia 22 tahun (22,8%), diikuti oleh usia 21 tahun (11,4%) dan 23 tahun (9,9%), dengan rentang usia termuda 20 tahun (9,4%) dan tertua 40 tahun (4,5%), serta distribusi usia lainnya tersebar pada rentang 24–39 tahun. Dari segi pekerjaan, sebagian besar partisipan merupakan pelajar atau mahasiswa (46,5%), diikuti oleh karyawan swasta (25,2%), ASN (9,9%), dan wiraswasta (8,4%), sementara sebagian kecil bekerja sebagai freelance (4%), bapak atau ibu rumah tangga (4,5%), dan tidak bekerja (1,5%). Berdasarkan status pernikahan, mayoritas partisipan belum menikah (73,8%), diikuti oleh partisipan yang sudah menikah (24,3%), dan berstatus janda atau duda (2%).

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan instrumen skala. Skala yang digunakan berbentuk skala Likert

yang terdiri atas pernyataan favorable dan unfavorable untuk mengukur aspek-aspek pada masing-masing variabel penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala perilaku asertif. Skala kesejahteraan psikologis menggunakan Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWBS) yang diformulasikan oleh Ryff (1998) dan telah diadaptasi oleh Muttaqin (2025). Skala ini terdiri dari enam dimensi dengan total 42 pernyataan, masing-masing dimensi berjumlah tujuh pernyataan. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert enam tingkat. Skala ini memiliki nilai reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,867, dengan korelasi item-total terkoreksi berkisar antara 0,2 hingga 0,6, sehingga dinilai memiliki konsistensi internal yang tinggi. Sementara itu, perilaku asertif diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2002). Skala ini terdiri dari 50 pernyataan yang mencerminkan perilaku asertif dan menggunakan skala Likert empat tingkat tanpa jawaban netral. Skala perilaku asertif memiliki nilai reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,895 dengan korelasi item-total terkoreksi berada pada rentang 0,2 hingga 0,6, yang menunjukkan bahwa instrumen ini merupakan alat ukur yang baik dan memiliki konsistensi internal tinggi.

Teknik Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini melalui beberapa tahap pengujian. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas menggunakan ANOVA. Setelah memenuhi asumsi tersebut, analisis dilanjutkan dengan uji non-parametrik Spearman Rho. Selanjutnya, untuk menjawab hipotesis penelitian, peneliti menggunakan analisis korelasi guna menguji hubungan antara variabel asertivitas dan keenam dimensi kesejahteraan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 202 dewasa awal dari suku Jawa yang seluruhnya telah memenuhi kriteria partisipan yang ditetapkan. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kesesuaian dengan kriteria usia, latar belakang etnis orang tua, serta lama menetap di wilayah Jawa Tengah atau Daerah Istimewa Yogyakarta. Seluruh partisipan yang terlibat dinilai layak untuk memberikan data yang relevan dan mendukung tujuan penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Asertivitas	202	50	200	125	25
Kesejahteraan Psikologis	202	42	252	147	36
Valid N (listwise)	202				

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor asertivitas partisipan memiliki rentang nilai antara 50 hingga 200, dengan nilai rata-rata sebesar 125 dan standar deviasi 25. Sementara itu, skor kesejahteraan psikologis berada pada rentang 42 hingga 252, dengan nilai rata-rata 147 dan standar deviasi 36. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa terdapat variasi yang cukup besar pada skor kedua variabel dalam penelitian ini.

Tabel 2. Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Uji Statistik	Signifikansi	Arti
Asertivitas	.055	.200	Normal
Kesejahteraan Psikologi	.097	.000	Tidak Normal

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel Asertivitas berdistribusi normal ($p = 0,200 > 0,05$), sedangkan variabel Kesejahteraan Psikologis tidak berdistribusi normal ($p = 0,000 < 0,05$). Karena salah satu variabel tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis hubungan antara Asertivitas dan Kesejahteraan Psikologis dilakukan menggunakan uji non-parametrik Spearman.

Tabel 3. Uji Asumsi Linearitas

Variabel	F Linearity	Signifikansi	Arti
Asertivitas* Otonomi	1350.120	.000	Tidak Linear
Asertivitas*Penguasaan Lingkungan	140.184	.684	Linear
Asertivitas*Pertumbuhan Pribadi	449.664	0.39	Tidak Linear
Asertivitas*Hubungan Positif	159.474	.776	Linear
Asertivitas* Tujuan Hidup	115.386	.797	Linear
Asertivitas*Penerimaan Diri	564.922	0.32	Tidak Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh bahwa hubungan Asertivitas dengan tiga dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu Penguasaan Lingkungan ($p = 0,684$), Hubungan Positif ($p = 0,776$), dan Tujuan Hidup ($p = 0,797$), bersifat linier karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sementara itu, tiga dimensi lainnya, yaitu Otonomi ($p = 0,000$), Pertumbuhan Pribadi ($p = 0,039$), dan Penerimaan Diri ($p = 0,032$), menunjukkan hubungan tidak linier karena nilai signifikansi kurang dari 0,05. Dengan demikian, dari enam dimensi yang diuji, hanya tiga dimensi yang memenuhi asumsi linearitas dalam hubungannya dengan Asertivitas.

Tabel 4. Uji Hipotesis Korelasi

Variabel	r	Signifikansi	Arti
Asertivitas* Otonomi	.571	.000	Hubungan positif signifikan
Asertivitas*Penguasaan Lingkungan	.634	.000	Hubungan positif signifikan
Asertivitas*Pertumbuhan Pribadi	.675	.000	Hubungan positif signifikan
Asertivitas*Hubungan Positif	.684	.000	Hubungan positif signifikan
Asertivitas* Tujuan Hidup	.647	.000	Hubungan positif signifikan
Asertivitas*Penerimaan Diri	.722	.000	Hubungan positif signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman, seluruh dimensi kesejahteraan psikologis menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan asertivitas ($p < 0,01$). Asertivitas berhubungan signifikan dengan Otonomi ($r = 0,571$), Penguasaan Lingkungan ($r = 0,634$), Pertumbuhan Pribadi ($r = 0,675$), Hubungan Positif ($r = 0,684$), Tujuan Hidup ($r = 0,647$), dan Penerimaan Diri ($r = 0,722$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat asertivitas seseorang, semakin tinggi pula skor pada seluruh dimensi kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa asertivitas berhubungan positif signifikan pada seluruh dimensi kesejahteraan psikologis, artinya semakin tinggi asertivitas seseorang semakin tinggi pula yang dimiliki oleh dewasa awal suku Jawa. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sarah dan Indrian (2019)

menghasilkan hubungan antara asertivitas terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di salah satu sekolah tinggi di Jakarta. Terdapat penelitian lain yang mendukung menunjukkan terdapat pengaruh antara asertivitas terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang mengalami pembelajaran daring. Hal ini menunjukkan ketika individu memiliki asertivitas yang cukup tinggi maka memungkinkan individu memiliki konflik yang rendah maupun tekanan yang dialami (Musta'anah & Munawaroh, 2023).

Hasil analisis masing-masing dimensi kesejahteraan psikologi yang pertama adalah asertivitas dengan dimensi otonomi yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$); dengan nilai r 0.568 sehingga data ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asertivitas dengan dimensi otonomi. Individu yang memiliki asertivitas akan berani menyampaikan pendapat dan berterus terang secara sosial sehingga individu tersebut yakin dapat mempertanggung jawabkan perilakunya. Selain itu, Individu yang memiliki otonomi dapat mengatur kendali atas dirinya, maka individu tersebut bertanggung jawab atas keputusannya dan berani mengambil konsekuensi (Kirana & Suprapti, 2021). Ketika dikaitkan dengan suku Jawa yang terkenal sebagai suku yang tertutup dan jarang untuk berterus terang karena mereka percaya dengan melakukannya dapat menghindari konflik dan meningkatkan keharmonisan (Suseno dalam Pratiwi, 2014). Maka, individu yang memiliki asertivitas akan memiliki pendirian sehingga tidak mudah dihasut oleh orang lain.

Selanjutnya asertivitas dengan dimensi penguasaan lingkungan, yang menghasilkan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$); dengan nilai r 0.666 artinya terdapat hubungan antara asertivitas dengan penguasaan lingkungan. Individu yang memiliki asertivitas maka dapat menguasai lingkungannya dengan baik, sehingga dapat bermanfaat bagi individu itu sendiri. Individu yang asertif mampu menguasai lingkungan, artinya individu memiliki kemampuan untuk bertindak tegas, positif, gigih, menggunakan hak-haknya tanpa melibatkan orang lain dan bertindak sesuai dengan apa yang diinginkan tanpa merasa khawatir dalam berbagai situasi (Azzahra & Satwika, 2025). Dengan demikian, individu ini dapat menguasai cara berkomunikasi dengan orang lain, tanpa harus menyinggung dan tetap pada pendirian yang individu buat. Oleh karena itu individu memiliki kendali atas dirinya pada kegiatan sehari-hari yang dilakukan, sehingga lebih terasa ringan (Anhar, Rifani & Anwar, 2023).

Pada dimensi ketiga yaitu, asertivitas dengan dimensi pertumbuhan pribadi, hasil yang menunjukkan korelasi 0.000 ($p < 0.05$); r 0.684 yang artinya terdapat hubungan antara asertivitas dengan dimensi pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki asertivitas maka dapat mengetahui potensinya dan berkembang sesuai dengan minat yang diinginkan. Individu ini dapat merasakan peningkatan yang terjadi dalam dirinya sehingga mudah dalam menerima kritik maupun saran dari orang lain (Anhar, Rifani & Anwar, 2023). Menerima kritik dan saran ini dapat tergolong komunikasi asertif, komunikasi asertif menyebabkan individu dapat lebih mudah untuk membangun hubungan dengan seseorang yang lebih kondusif dan komunikatif (Laksana dkk, 2024). Oleh karena itu, individu yang dapat membangun hubungan seperti ini, maka dapat meningkatkan keterikatan dengan orang lain tanpa harus tidak enak hati dan lebih menghormati orang lain.

Dimensi keempat yaitu, asertivitas dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain, hasil menunjukkan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$); dengan nilai r 0.792 maka terdapat hubungan antara asertivitas dengan dimensi hubungan positif.

Individu memiliki asertivitas, mereka memiliki empati tinggi selain itu pada pengembangan keterampilan sosial, individu perlu dapat mengekspresikan perasaan dengan tepat, sehingga melibatkan perilaku empati dengan baik dan menghadapi perubahan hidup dengan bijak (Auliannisa & Ridwan, 2024). Perilaku ini berbeda dengan agresivitas yang biasanya menyelesaikan permasalahan dengan orang lain menggunakan kekuatan fisik dan mengesampingkan nilai dan moral, namun asertivitas lebih kemampuan individu dalam menyatakan dengan jujur, terbuka, serta jelas atas apa yang dirasakan (Nora & Putri, 2022). Oleh karena itu, individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain dapat berhubungan baik seperti suku Jawa yang lebih menekankan harmoni sosial dan lebih senang membantu jika teman atau orang lain kesulitan.

Dimensi kelima yaitu, asertivitas dengan dimensi tujuan hidup, hasil menunjukkan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$); dengan nilai r 0.717 sehingga terdapat hubungan antara asertivitas dengan dimensi tujuan hidup. Maka, individu ini memiliki arah tujuan hidup yang jelas dan merasakan arti hidup atas apa yang dikehendaknya (Anhar, Rifani & Anwar, 2023). Individu yang memiliki asertif akan lebih mengekspresikan dirinya, mengendalikan dirinya sendiri sehingga hal ini berhubungan dengan peningkatan motivasi yang membuat individu dapat berkembang dan mampu menetapkan tujuan hidup yang diinginkannya (Samsalwa, Alwi & Jalal, 2024). Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang memaparkan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologi yang dimiliki (Aulia dkk, 2021). Oleh karena itu, individu yang memiliki asertivitas akan lebih mengungkapkan tujuan-tujuan yang ingin dimiliki dan berusaha untuk mewujudkannya.

Dimensi terakhir adalah asertivitas dengan dimensi penerimaan diri, hasil menunjukkan 0.000 ($p < 0.05$); dengan nilai r 0.770 sehingga terdapat hubungan antara asertivitas dengan dimensi penerimaan diri. Individu yang asertif akan lebih percaya diri, jujur dengan perasaannya sendiri sehingga individu yang memiliki penerimaan diri akan lebih menerima keadaan dirinya seperti menerima kelebihan, menerima kekurangan, mengakui keterbatasan pada dirinya (Damiyanti dkk, 2024). Perilaku yang dilakukan oleh individu ini dinamakan dengan harga diri, dimana seseorang dapat menghargai dirinya sendiri sebagaimana dia dapat diterima pada lingkungannya (Utomo, 2024). Dengan demikian, individu merasa puas akan dirinya dan memiliki evaluasi diri positif yang dapat menimbulkan penerimaan diri.

Individu yang memiliki perilaku asertif dapat mengetahui apa yang dibutuhkan dirinya dalam kondisi apapun serta individu yang asertif ketika mengalami kesulitan akan dapat menghadapi kesulitan tersebut, karena memiliki kendali atas dirinya. Budaya Jawa yang dikenal sebagai budaya yang menjunjung tinggi tata krama, etika dan bagaimana individu berkomunikasi dengan orang yang lebih tua atau lebih muda (Fajriana & Listiara, 2020). Dengan demikian, ketika individu memiliki asertivitas akan lebih dapat mengatur dirinya sendiri tanpa melangkahi budaya yang individu jalani

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa asertivitas memiliki hubungan positif dan signifikan dengan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis pada dewasa awal suku Jawa. Artinya, semakin tinggi tingkat asertivitas yang dimiliki individu, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Secara khusus, asertivitas terbukti

berhubungan signifikan dengan dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Individu yang asertif cenderung mampu mengatur dan mengendalikan diri, mengelola lingkungan dengan lebih efektif, mengembangkan potensi diri, menjalin hubungan sosial yang sehat, memiliki arah hidup yang jelas, serta menerima dirinya secara utuh. Dalam konteks budaya Jawa yang menjunjung tinggi kesopanan dan keharmonisan sosial, kemampuan bersikap asertif tetap memberikan manfaat penting. Individu dapat mengungkapkan pendapat dan kebutuhan secara terbuka tanpa mengabaikan nilai-nilai budaya yang dijunjung. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa asertivitas merupakan faktor yang berkontribusi penting dalam mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang optimal pada dewasa awal suku Jawa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi dewasa awal suku Jawa untuk lebih berani mengungkapkan pendapat dan perasaan secara terbuka, tanpa meninggalkan nilai-nilai kesopanan dan harmoni yang menjadi ciri khas budaya Jawa. Dengan menyeimbangkan sikap asertif dan nilai budaya, individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik serta mampu beradaptasi secara positif dalam kehidupan sosial maupun pribadi. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini mendorong perluasan cakupan partisipasi dari berbagai daerah suku Jawa atau perbandingan dengan suku lain untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis dalam konteks budaya. Penelitian lanjutan juga dianjurkan menggunakan metode campuran untuk menggali pengalaman subjektif individu secara lebih mendalam. Bagi masyarakat umum, penelitian ini menegaskan bahwa sikap asertif bukanlah bentuk ketidaksopanan, melainkan cara berkomunikasi yang jujur dan menghargai diri sendiri maupun orang lain, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan sosial.

REFERENSI

- Adnan, A. Z. (2017). Pengaruh budaya jawa dalam pengambilan keputusan menuju good corporate governance. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(2), 8–18. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v2i2.63>
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2002). *Your perfect right: assertiveness and equality in your life and relationships (8th ed.)*. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.
- Anhar, F. N., Rifani, R., & Anwar, H. (2023). Kesejahteraan psikologis wanita lajang pada dewasa madya. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(2), 214-222. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1385>
- Astuti, D. W., & Muslikah, M. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku asertif siswa kelas xi. *jurnal edukasi Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 168–182. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/download/5122/3598>
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, G. R. U. (2021). Tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* 1(1), 413-425
- Auliannisa, S. H., & Ridwan, R. N. (2024). Psikoedukasi peningkatan keterampilan sosial remaja: bagaimana menjadi asertif?. *Devote: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 41-48. <https://doi.org/10.55681/devote.v3i1.2503>

- Azzahra, R., & Satwika, Y. W. (2025). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku asertif pada siswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 549-562. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p549-562>
- Berlian, C. N., & Utami, A. B. (2023). Pengungkapan diri keluarga suku Batak Jawa. *Konvergensi Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 4(1), 418–435. <https://doi.org/10.51353/kvg.v4i1.789>
- Damiyati, A. N., Puteri, A. A., Hasanah, A., Tarigan, C. P. Y., Azhar, M. D., Yazid, K., & Sarasati, B. (2024). Tingkat kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(3), 1297-1305. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i3.366>
- Fajriana, Y. R., & Listiara, A. (2020). Hubungan asertivitas dengan konformitas pada mahasiswa anggota Ormada yang berlatar belakang budaya Jawa di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 778-784. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21711>
- Fauziah, M., Purwadi, P., Arikunto, S., Setyowati, A., Nabila, H., Herdiansyah, D., & Nurhidayat, A. (2024). Perilaku asertif dan psychological well being: bagaimana pengaruhnya terhadap siswa? *Guidena Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi Bimbingan Dan Konseling*, 14(2). <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9933>
- Laksana, A., Deden, D., Arifin, I., Hibatullah, R., & Albana, M. S. (2024). Peran komunikasi asertif dalam hubungan kerja yang positif dan produktif. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 60-67. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.448>
- Kirana, A. M., & Suprapti, V. (2021). Psychological well being dewasa awal yang mengalami riwayat perceraian orang tua di masa remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1003-1014. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695>
- Laksmi, N. L. P. S. P., & Wilani, N. M. A. (2024). The role of psychological well-being and assertiveness in marital adjustment early adulthood in Bali. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11(2), 302–319. <https://doi.org/10.24854/jpu930>
- Musta'anah, S. A., & Munawaroh, E. (2023). Hubungan perilaku asertive dengan subjective well-being mahasiswa pelaksana pembelajaran daring pada universitas negeri semarang. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 9(1), 45-52. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- Muttaqin, D. (2022). Internal structure evaluation on the Indonesian version of Psychological Well-Being Scales. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 01–16. <https://doi.org/10.15575/psy.v9i1.10710>
- Nora, R., & Putri, M. (2022). Efektifitas terapi asertive training terhadap kemampuan komunikasi asertif dan self esteem pada remaja dengan perilaku agresif. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 11(2), 158-164. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v11i2.2272>
- Pratiwi, W. E. (2014). Pengaruh budaya Jawa dan harga diri terhadap Asertivitas pada remaja siswa kelas X di SMA Negeri 3 Ponorogo. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3658>
- Rahmani, N. S. (2014). *Kajian berbagai bidang: perkembangan psikologi masa kini*. Yogyakarta: Beta.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Samsalwa, W. O. M., Alwi, M. A., & Jalal, N. M. (2024). Hubungan self-efficacy dengan personal growth initiative pada mahasiswa tingkat akhir. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(6), 5630-5637. <https://doi.org/10.56799/jceki.v3i6.5028>
- Sarah, Y., & Indriana, Y. (2019). Hubungan antara asertivitas dengan psychological well-being pada taruna jurusan nautika sekolah tinggi ilmu pelayaran (STIP) Jakarta. *Jurnal Empati*, 7(4), 1451-1462. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23480/21426>
- Sumarto. (2019). Budaya, Pemahaman dan Penerapannya “aspek sistem religi, bahasa, pengetahuan, sosial, kesenian dan teknologi.” *Jurnal Literasiologi*, 1(2). <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v1i2.49>
- Sunarto, M. F. (2019). *Hashthalaku: Delapan perilaku, sebagai identitas karakter pemuda Solo berwawasan global. Solo bersimfoni.* <https://solobersimfoni.org/hashthalaku-delapan-perilaku-sebagai-identitas-karakter-pemuda-solo-berwawasan-global/>
- Utomo, A. L. (2024). Hubungan konsep diri dan harga diri pada perilaku asertif remaja kelas xi sma antartika sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(3), 865-884. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v7i3.769>
- Wulandari, Nindya Esti (2024) Efektivitas keterampilan sosial sebagai upaya meningkatkan asertivitas pada remaja yang mengalami perundungan. *Masters thesis, Universitas Muhammadiyah Malang.* <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/3197>
- Zakiya, N., & Hariyadi, S. (2022). Nilai budaya kolektivisme dan perilaku asertif pada suku jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2), 62–71. <https://doi.org/10.15294/sip.v11i2.64788>