

Perilaku Asertif dan Psychological Well Being: Bagaimana Pengaruhnya terhadap Siswa?

Mufied Fauziah^{1*}, Purwadi Purwadi¹, Suharsimi Arikunto¹, Aprilia Setyowati¹, Hurin Nabila¹, Diki Herdiansyah¹, Ardi Nurhidayat¹

[1] Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia.

Abstract

Psychological well-being is another concept that illustrates essential aspects of human functioning, such as positive relationships, competence, and meaning and purpose in life. This study aims to examine the relationship between psychological well-being and assertive behavior. The research uses a quantitative approach with a survey method to describe psychological well-being. The subjects of this study are 137 students from SMP Negeri 15 Yogyakarta, selected using simple random sampling. Data analysis techniques used SPSS to perform simple regression analysis. The results show a significant influence of assertive behavior on the students' psychological well-being. The impact of assertive behavior on psychological well-being is 37.7%, while the remaining 62.3% is influenced by other variables not studied. This research recommends the inclusion of assertive behavior to enhance psychological well-being when providing guidance and counseling services to students.

Keywords: Psychological Well-Being; Assertive Behavior

Article Info

Artikel History: Submitted: 2024-03-31 | Published: 2024-08-21

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9933>

[Vol 14, No 2 \(2024\)](#) Page: 594-600

(*) Corresponding Author: Mufied Fauziah, Universitas Ahmad Dahlan, , Email: mufied.fauziah@bk.uad.ac.id



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

PENDAHULUAN

Fase remaja yang dialami siswa sering disebut sebagai fase transisi yang penting dalam perjalanan perkembangan dari masa anak-anak menuju dewasa. Di dalam fase ini, mereka dihadapkan pada sejumlah tekanan dan tuntutan yang bisa memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis mereka (Prabowo, 2016). Tekanan tersebut bisa berasal dari berbagai sumber, termasuk tekanan akademis dari sekolah, perubahan hormonal yang terkait dengan pertumbuhan fisik, serta dinamika sosial yang kompleks dalam interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar (Nasution et al. 2023). Prevalensi global gangguan kesehatan mental umum pada remaja diperkirakan sekitar 25–31% (Silva et al., 2020). Di tengah pergulatan dengan pertumbuhan fisik, perkembangan

kognitif, serta dinamika sosial yang kompleks, penting untuk memahami peran perilaku asertif dalam membentuk landasan *psychological well-being* siswa.

Teori *Psychological Well-Being* (PWB) yang diperkenalkan oleh Ryff pada tahun 1989 berakar pada konsep psikologi perkembangan dan kesehatan mental. *Psychological well-being* merupakan kemampuan seseorang dalam menerima diri dengan apa adanya, membentuk hubungan social yang hangat dengan sekitarnya, mandiri dalam menghadapi lingkungan sosial, penguasaan lingkungan, memiliki pendirian sendiri, dan mengaktualisasikan potensi diri (Ryff, 1989; Widyawati et al., 2022; Davina et al., 2023; Prabowo, 2016). Selain itu Ryff juga memaparkan ciri-ciri individu yang memiliki kesejahteraan psikologis, mengacu pada pandangan Rogers tentang seseorang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self-actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep kedewasaan Allport, serta konsep deskripsi Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. individu yang mencapai integrasi daripada putus asa (Aulia et al., 2021). *Psychological well-being* remaja yang lebih tinggi terbukti berhubungan dengan keterlibatan sekolah yang lebih tinggi (Awang-Hashim et al., 2015; Heffner & Antaramian, 2016; Rodríguez -Fernandez´ dkk., 2018; Yuen, 2016).

Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah perilaku asertif (Sarah & Indriana, 2019; Sarkova et al., 2013). Perilaku asertif merupakan keterampilan hidup penting bagi remaja yang memainkan peran penting dalam perkembangannya dan diperlukan untuk keberhasilan dalam semua bidang kehidupan. Perilaku ini melibatkan tindakan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik diri sendiri tanpa merasa cemas, serta mengekspresikan diri dengan tenang, nyaman, dan jujur (Alberti & Emmons, 2017). Perilaku asertif juga merupakan konstruksi multidimensi yang mencakup komponen emosional, perilaku, dan kognitif, yang semuanya penting bagi perkembangan remaja (Vagos & Pereira, 2010). Perilaku asertif adalah kemampuan mengkomunikasikan pendapat, kebutuhan, dan keinginan pribadi dengan cara yang dapat diterima secara sosial dengan tetap memperhatikan dan menghormati orang lain (Husnah et al., 2022). Dengan mengembangkan keterampilan ini, remaja dapat mengelola emosinya secara efektif, mengomunikasikan pikiran dan perasaannya, serta menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain.

Perilaku asertif dapat digunakan sebagai alat pendukung untuk mempertahankan interaksi sosial dan sebagai hasilnya menikmati kesejahteraan emosional yang baik (Eskin, 2003). Menurut Arikunto et.al (2024) siswa yang memiliki kemampuan berperilaku asertif mampu mengungkapkan dirinya dengan baik dan memiliki pemahaman yang kuat terhadap diri sendiri. Selain itu juga, siswa dapat memenuhi kebutuhan pribadi mereka dengan lebih percaya diri, karena mereka berani untuk terbuka dalam mengkomunikasikan kebutuhan mereka kepada orang lain. Selain itu mereka yang memiliki sikap asertif akan lebih mampu mengurangi konflik interpersonal dalam kehidupan sehari-hari, sehingga menghilangkan penyebab utama stres (Pipa & Jaradat, 2010). Keenam dimensi yang dikemukakan oleh Ryff (1989) menunjukkan kualitas bersikap asertif yang menghasilkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, jika seseorang bersikap asertif, ia akan mempunyai sikap positif terhadap dirinya sendiri, mampu mengelola lingkungan yang bermasalah, dan mengekspresikan emosi positif yang kuat terhadap orang lain. Maka Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara perilaku asertif dengan kesejahteraan psikologis pada siswa.

METODE

Design

Pendekatan yang digunakan adalah non experimental research dengan jenis penelitian korelasional. Terdapat satu variabel independent (perilaku asertif) dan satu variabel dependen (*psychological well being*).

Participants

Penelitian ini dilakukan kepada Siswa SMP Negeri 15 Yogyakarta. Jumlah subyek penelitian adalah 137 siswa yang diperoleh secara acak.

Instrument

Instrumen yang digunakan peneliti untuk memperoleh data empiris mengenai perilaku asertif dan *psychological well-being* adalah skala model Likert dengan empat alternatif jawaban: sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Skala disusun dalam bentuk bahasa Indonesia sesuai pedoman umum ejaan bahasa Indonesia yang disempurnakan (EYD). Skala *psychological well being* merupakan hasil modifikasi dari penelitian sebelumnya dengan mengacu pada *Ryff's Psychological Well-Being Scales* (Fauziah, 2017). Skala perilaku asertif disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Alberti dan Emmons (2017). Skala tersebut kemudian diujikan kepada 84 siswa untuk memperoleh validitas dan reliabilitas pengukuran.

Uji validitas Instrumen dilakukan menggunakan *product moment* sehingga diperoleh 33 item dinyatakan valid pada skala *psychological well-being* dan 29 item dinyatakan valid pada skala perilaku asertif. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *alpha cronbach* dengan nilai koefisien cronbach's alpha pada skala *psychological well-being* sebesar 0,803 dan skala perilaku asertif sebesar 0,758 sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Data Analysis

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana dengan program SPSS 25. Teknik ini merupakan salah satu analisis dalam statistik parametrik yang memerlukan pemenuhan asumsi (normalitas, linearitas, dan multikolinearitas) sebelum menguji hipotesis. Tujuan peneliti memilih teknik ini adalah untuk menguji apakah perilaku asertif berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal. Penelitian menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov Test (KS-Z) dalam pengujian normalitas dengan kriteria data dikatakan terdistribusi normal jika $\text{Sig.} > 0,05$. Dari hasil uji normalitas residual diperoleh skor Kolmogorov-Smirnov pada tingkat signifikansi $0,2 > 0,05$ (lihat tabel 1) yang berarti sampel penelitian mampu mewakili populasi.

Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk melihat apakah terdapat garis linier yang menghubungkan nilai variabel independen dengan nilai variabel dependen. Penelitian ini menggunakan uji F Linearitas dalam pengujian linearitas. Data dikatakan linier jika $\text{Sig} > 0,05$ atau nilai F hitung $< F$ tabel (1,59). Dari hasil uji linieritas antara perilaku asertif dan *psychological well-being* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,758 > 0,05$ (lihat tabel 1). Artinya variabel

independen terhubung secara linier dengan variabel dependen. Nilai F Hitung sebesar $0,842 < 1,59$, artinya terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel independent dan variabel dependen.

Uji Multikolinieritas

Tujuan pengujian multikolinieritas adalah untuk memastikan bahwa variabel-variabel independen tidak mempunyai fungsi yang sama. Menurut kaidah statistik, data penelitian dikatakan tidak multikolinier jika nilai toleransinya $>0,1$ dan $VIF < 10$. Dari hasil uji multikolinieritas pada variabel independent dan dependen, diperoleh nilai Tolerance variabel sebesar 1,000, sedangkan nilai VIF yang diperoleh sebesar 1,000 (lihat tabel 1). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pada setiap variabel independen tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 1. Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi Klasik	Analisis	Skor	Interpretasi
Normalitas	Kolmogorov-Smirnov Test	.20	Terdistribusi normal
	Signifikansi	.758	Terdapat hubungan yang linier
Linieritas	F Hitung	.842	Terdapat hubungan yang linier secara signifikan
	Tolerance	1.000	Tidak terdapat multikolinieritas
Multikolinieritas	VIF	1.000	Tidak terdapat multikolinieritas

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab apakah terdapat pengaruh antara perilaku asertif dan *psychological well-being* pada siswa. Dikatakan berpengaruh ketika nilai sig. $< 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ (lihat tabel 2). Artinya terdapat pengaruh antara perilaku asertif dan *psychological well-being* pada siswa. Besarnya pengaruh antara perilaku asertif dan *psychological well-being* dapat diketahui melalui nilai R Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai R square sebesar 0,377 (lihat tabel 2) yang artinya pengaruh antara perilaku asertif dan *psychological well-being* sebesar 37,7%, sedangkan 62,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Tabel 2. Uji Hipotesis

Analisis	Skor	Interpretasi
Signifikansi	.00	Terdapat pengaruh antara kedua variabel
R Square	.377	Pengaruh yang diberikan sebesar 37.7%

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa perilaku asertif memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis siswa. Artinya, semakin tinggi tingkat perilaku asertif siswa, semakin tinggi juga tingkat *psychological well-being* mereka. Temuan ini menggaris bawahi pentingnya pengembangan keterampilan perilaku asertif di kalangan siswa SMP sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian-penelitian sebelumnya dengan berbagai kelompok usia, seperti Sarah & Indriana (2019), Maria (2009), Shafiq et.al (2015), Sarkova et al, (2013), dan Dogan, Totan, dan Sapmaz (2013). Semuanya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara asertif dengan kesejahteraan psikologis. Misalnya Sarah & Indriana (2019) menemukan bahwa asertif memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis taruna sebesar 38,9%. Demikian pula, Maria (2009) dan Shafiq et.al (2015) menemukan hubungan positif yang signifikan antara

perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis di kalangan siswa mahasiswa. Sarkova et al, (2013) dan Dogan, Totan, dan Sapmaz (2013) juga menemukan bahwa ketegangan dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis dan harga diri masing-masing pada remaja pelajar dan mahasiswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang penting dalam memperkuat bukti-bukti sebelumnya tentang pentingnya perilaku asertif dalam menciptakan kesejahteraan psikologis yang baik pada berbagai tahapan kehidupan. Perilaku asertif memberikan keuntungan kepada siswa SMP dalam menghadapi tantangan dan konflik interpersonal yang mungkin mereka hadapi dalam lingkungan sekolah dan sosial mereka. Dengan memiliki keterampilan asertif yang baik, siswa dapat lebih mampu menangani tekanan sosial, mengelola konflik, dan menjaga keseimbangan emosional mereka. Salah satu alasan mengapa perilaku asertif berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis adalah karena kemampuannya untuk menciptakan lingkungan interpersonal yang sehat dan mendukung. Siswa yang mampu menyatakan diri secara asertif cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan teman sekelas, guru, dan orang lain di sekitarnya. Mereka lebih mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif dan merasa lebih nyaman dalam menyampaikan kebutuhan dan keinginan mereka.

Ryff mengonseptualisasikan kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi yaitu: (1) Penerimaan diri: yaitu pandangan positif terhadap diri sendiri dan harga diri yang menyangkut aspek positif dan negatif. Konsep ini mengacu pada penilaian yang jujur terhadap diri sendiri, menyadari keterbatasan diri, namun tetap menerima diri sebagai pribadi; (2) Hubungan positif dengan orang lain: meliputi perasaan senang yang dialami ketika menjalin hubungan dekat dengan orang lain; (3) Otonomi: mengacu pada kemampuan individu untuk menentukan dan mengejar apa yang diyakininya, meskipun bertentangan dengan dogma atau aturan yang ada; (4) Penguasaan lingkungan: mengacu pada tantangan lingkungan yang berhasil dikuasai oleh individu; (5) Tujuan hidup: mengacu pada kemampuan individu untuk menemukan makna dan arah dalam pengalaman pribadi dan menentukan tujuan hidup; dan (6) Pertumbuhan pribadi: mengacu pada kemampuan individu untuk mewujudkan potensi dan bakatnya serta mengembangkan sumber daya baru (Ryff, 1989). Berdasarkan konseptualisasi kesejahteraan psikologis oleh Ryff, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya terbatas pada ketiadaan masalah atau gangguan mental, tetapi juga melibatkan pengalaman positif dan kesejahteraan yang holistik. Melalui enam dimensi yang telah dijelaskan, dapat dipahami bahwa kesejahteraan psikologis melibatkan berbagai aspek kehidupan individu yang saling terkait dan saling mendukung.

Namun demikian, penting untuk diingat bahwa hubungan antara perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis siswa tidak bersifat sebab-akibat secara langsung. Ada berbagai faktor lain yang juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, seperti religiusitas dan optimisme (Harahap, 2015), gratitude dan forgiveness (Rahayu & Setiawati, 2019), optimisme (Nuha & Hertinjung, 2019), serta kecerdasan emosional dan dukungan sosial (Indrawati, 2017). Mengakui peran penting dari perilaku asertif sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa SMP, namun juga memperhatikan kontribusi faktor-faktor lain yang dapat berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan psikologis siswa secara menyeluruh.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa pembangunan dan penguatan keterampilan asertif dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, termasuk di antara siswa SMP. Dalam konteks pendidikan, penekanan

pada pengembangan perilaku asertif dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan mempromosikan kesejahteraan mental siswa secara menyeluruh. Dengan memahami bagaimana perilaku asertif berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis siswa SMP, pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan strategi dan program yang sesuai untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan asertifnya.

SIMPULAN

Psychological well being yang dimiliki siswa merupakan salah satu variabel penting untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa baik di bidang akademik maupun non akademik. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku asertif adalah salah satu dimensi yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan maupun penurunan PWB siswa. Intervensi yang melibatkan basis perilaku asertif perlu dilakukan oleh pihak sekolah, terutama konselor untuk merancang sebuah program layanan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan perilaku asertif siswa guna menunjang meningkatnya harga diri siswa.

REFERENSI

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. New Harbinger Publications.
- Arikunto, S., Purwadi, P., Fauziah, M., & Nabila, H. (2024). Kondisi Perilaku Asertif Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 3, 419-425.
- 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), 413–423. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1164>
- Awang-Hashim, R., Kaur, A., & Noman, M. (2015). The interplay of socio-psychological factors on school engagement among early adolescents. *Journal of Adolescence*, 45 (1), 214–224.
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3463-3468.
- Eskin, M. (2003). Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison. *Scandinavian Journal of psychology*, 44(1), 7-12.
- Fauziah, Mufied (2017). Hubungan antara harga diri, dukungan sosial, kepribadian dan psychological well-being siswa SMP Negeri se-Kota Malang. *Tesis*. Universitas Negeri Malang
- Harpan, A. (2015). Peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, 3(1).
- Heffner, A. L., & Antaramian, S. P. (2016). The role of life satisfaction in predicting student engagement and achievement. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(4), 1681–1701.
- Husnah, S., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2022). Gambaran Perilaku Asertif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1370-1377.

- Indrawati, T. (2017). Peranan kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP terbuka di Cirebon. *Edukasia Islamika: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 70-88.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007.
- Nasution, F., Janani, A., Fadila, A. N., Asmidah, A., & Khairiyani, S. (2023). Perkembangan Psikososial Masa Kanak-kanak Pertengahan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 1176-1188.
- Nuha Risthathi, U., & Hertinjung, W. S. (2019). Hubungan optimisme dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada remaja di Panti Asuhan (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pipas, M. D., & Jaradat, M. (2010). *Assertive communication skills*. *Annales Universitatis Apulensis: Series Oeconomica*, 12(2), 649.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Ecopsy*, 6(1), 379165.
- Rodríguez-Fernandez, A., Ramos-Díaz, E., & Axpe, I. (2018). The role of resilience and psychological well-being in school engagement and perceived academic performance: An exploratory model to improve academic achievement. In B. BernalMorales (Ed.), *Health and academic achievement* (pp. 159–176).
- 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.
- 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.
- Sarkova, M., Bacikova-Sleskova, M., Orosova, O., Madarasova Geckova, A., Katreniakova, Z., Klein, D., ... & van Dijk, J. P. (2013). Associations between assertiveness, psychological well-being, and self-esteem in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(1), 147-154.
- Shafiq, S., Naz, R. A., & Yousaf, B. (2015). Gender differences between assertiveness and psychological well being among university students. *Educational Research International*, 4(2), 87-95.
- Silva, S. A., Silva, S. U., Ronca, D. B., Gonçalves, V. S. S., Dutra, E. S., & Carvalho, K. M. B. (2020). Common mental disorders prevalence in adolescents: A systematic review and meta-analyses. *PLoS One*, 15(4), Article e0232007.
- Vagos, P., & Pereira, A. (2010). A proposal for evaluating cognition in assertiveness. *Psychological Assessment*, 22(3), 657.
- Widyawati, S., Asih, M. K., & Utami, R. R. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psibernetika*, 15(1).
- Yuen, C. Y. M. (2016). Linking life satisfaction with school engagement of secondary students from diverse cultural backgrounds in Hong Kong. *International Journal of Educational Research*, 77, 74–82