



Hubungan Perilaku Asertif Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di SMK Negeri 2 Bengkulu Utara

Anggelia desiska

desiskaanggelia@gmail.com

Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Abstrak

Kata kunci:
Perilaku asertif,
kesejahteraan
psikologis ,siswa
smk

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku asertif dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMK Negeri 2 Bengkulu Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Product Moment dari Pearson. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 172 siswa yang dipilih melalui teknik sampling tertentu. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai r hitung sebesar 0,377 lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,000. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara perilaku asertif dengan kesejahteraan psikologis siswa. Meskipun demikian, tingkat korelasi yang diperoleh tergolong rendah atau lemah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perilaku asertif yang dimiliki siswa, maka semakin besar kecenderungan siswa tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku asertif memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa, meskipun pengaruhnya tidak terlalu kuat. Oleh karena itu, pengembangan perilaku asertif di kalangan siswa perlu didukung sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Abstract

Keywords:
Assertive behavior,
psychological
wellbeing, smk
students

This study aims to determine the relationship between assertive behavior and psychological well-being of students at SMK Negeri 2 Bengkulu Utara. The research method used is a quantitative method with a correlational approach. The data analysis technique uses Pearson's Product Moment correlation test. The sample in this study amounted to 172 students selected through certain sampling techniques. The results of the analysis show that the calculated r value of 0.377 is greater than the r table at the 5% significance level of 0.000. Thus, the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected. That is, there is a significant positive relationship between assertive behavior and students' psychological well-being. However, the level of correlation obtained is low or weak. This shows that the higher the level of assertive behavior possessed by students, the greater the tendency of these students to have good psychological well-being. This study concludes that assertive behavior has an important role in supporting students' psychological well-being, although the effect is not too



strong. Therefore, the development of assertive behavior among students needs to be supported as part of efforts to improve their psychological well-being.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi menuju kedewasaan yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Pada rentang usia 15–18 tahun, individu mulai membentuk identitas diri, menentukan arah karier, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial serta tekanan dari luar. Dalam tahap ini, remaja sangat membutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat berkembang secara optimal dan mampu menghadapi tantangan hidup (Yunita & Addiarto, 2022). Remaja yang mampu mengembangkan potensi tersebut secara maksimal akan mencapai kesejahteraan psikologis yang baik, yang kemudian membantu mereka menjalin hubungan sosial yang seimbang dan positif. Kondisi kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi berbagai faktor seperti perkembangan sosial, jenis kelamin, usia, pendidikan, latar belakang budaya individu. Selain itu, dukungan dari orang tua, teman, dan guru juga berperan penting dalam membantu remaja mengatasi permasalahan yang remaja hadapi serta menjalankan peran, tugas, dan tanggung jawab sebagai remaja

Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi mental yang sehat dan positif, yang mencakup penerimaan diri, hubungan interpersonal yang baik, rasa otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff dalam Yunita & Addiarto, 2022). Apabila kesejahteraan ini tidak tercapai, remaja berisiko mengalami berbagai masalah psikologis seperti kekecewaan, frustasi, agresivitas, hingga perilaku antisosial. Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain jenis kelamin, usia, latar belakang budaya, dukungan sosial, serta kemampuan dalam mengelola diri dan lingkungan (Mintarsih, 2015; Ridhowati, 2019). Salah satu kemampuan penting yang berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis adalah perilaku asertif, yaitu kemampuan untuk mengekspresikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, terbuka, dan tepat tanpa menyakiti orang lain (Ajisuksmo, 2024). Perilaku asertif membantu remaja dalam menghadapi tekanan sosial, menyelesaikan konflik interpersonal, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan masyarakat. Di lingkungan SMK, perilaku asertif juga penting dalam membentuk keterampilan komunikasi, kolaborasi, serta kesiapan memasuki dunia kerja (Lumbanraja & Hariadi, 2023).

Namun, masih ditemukan siswa yang kesulitan mengekspresikan diri karena tekanan dari lingkungan sekitar, seperti perundungan (bullying), ketidaksesuaian jurusan, dan intimidasi dari teman sebaya. Berdasarkan laporan JPPI tahun 2024, terdapat 293 kasus kekerasan di sekolah, dengan jenis kekerasan dominan berupa kekerasan seksual (42%) dan perundungan (31%), yang lebih banyak dialami oleh siswa perempuan (Kompas.com, 2025). Beberapa kasus juga ditemukan di wilayah Bengkulu, seperti di Curup, Rejang Lebong, yang menimbulkan trauma berat pada korban (Tribunbengkulu.com, 2025).

Observasi awal yang dilakukan di SMKN 2 Bengkulu Utara menunjukkan adanya siswa yang mengalami tekanan psikologis akibat perundungan dan kesulitan dalam mengekspresikan diri. Hal ini mengindikasikan bahwa kurangnya perilaku asertif dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti



lebih lanjut mengenai hubungan antara perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis siswa di SMKN 2 Bengkulu Utara, guna memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup siswa melalui pendekatan psikologis dan pendidikan karakter.

Perilaku asertif merupakan salah satu bentuk keterampilan sosial yang sangat penting dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat, terutama bagi remaja. Menurut Alberti dan Emmons (2008), perilaku asertif adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan keinginannya secara langsung, jujur, dan tepat waktu tanpa melanggar hak-hak orang lain. Individu yang memiliki perilaku asertif mampu menyampaikan ketidaksetujuan, mengekspresikan kebutuhan pribadi, dan mengatakan "tidak" terhadap sesuatu yang tidak diinginkan tanpa merasa bersalah atau cemas berlebihan. Lange dan Jakubowski (dalam Aryani, 2022) juga menjelaskan bahwa asertivitas adalah bentuk komunikasi yang tegas namun tetap memperhatikan perasaan dan kepentingan orang lain. Remaja yang bersikap asertif tidak hanya mampu mengekspresikan diri dengan percaya diri, tetapi juga lebih siap menghadapi tekanan sosial dan tantangan dalam kehidupan sekolah maupun keluarga. Menurut Alberti dan Emmons, terdapat lima aspek utama perilaku asertif, yaitu:

1. Bertindak sesuai keinginan pribadi, termasuk membuat keputusan sendiri;
2. Mengekspresikan perasaan secara jujur, baik positif maupun negatif;
3. Kemampuan melindungi diri sendiri, misalnya berani menolak;
4. Menyatakan pendapat secara terbuka dan jelas;
5. Tidak mengabaikan hak orang lain, termasuk tetap bersikap sopan dan menghormati.

Rathus dan Nevid menambahkan bahwa perilaku asertif dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, budaya, tingkat pendidikan, harga diri, dan situasi sosial tertentu. Misalnya, individu dengan harga diri tinggi lebih cenderung mengekspresikan pendapatnya secara terbuka tanpa takut akan penolakan sosial.

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) mengacu pada kondisi psikologis di mana individu mampu berfungsi secara sehat dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk secara emosional, sosial, dan spiritual. Ryff (1989) mengembangkan konsep kesejahteraan psikologis sebagai keadaan individu yang dapat menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, bersikap mandiri, menguasai lingkungan, dan terus bertumbuh secara pribadi. Enam aspek utama kesejahteraan psikologis menurut Ryff, yaitu:

1. Penerimaan diri – menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri
2. Hubungan positif dengan orang lain – kemampuan menjalin relasi hangat dan suportif
3. Kemandirian – memiliki pendirian sendiri dan tidak mudah terpengaruh
4. Penguasaan lingkungan – mampu mengelola lingkungan hidup dengan baik
5. Tujuan hidup – memiliki arah dan makna dalam kehidupan;
6. Pertumbuhan pribadi – adanya motivasi untuk berkembang dan belajar dari pengalaman.

Kesejahteraan psikologis sangat penting dalam masa remaja, terutama bagi siswa SMK yang sedang berada dalam fase perkembangan identitas diri dan persiapan menuju dunia kerja. Menurut Schulz (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019), individu dengan kesejahteraan psikologis



yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres, memiliki kontrol diri yang baik, dan mampu membangun hubungan yang sehat dalam kehidupan sosial. Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi:

- Penerimaan sosial, kasih sayang, dan dukungan dari lingkungan sekitar
- Pencapaian tujuan hidup dan keberhasilan diri
- Keseimbangan antara harapan dan realitas pribadi

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis berperan penting dalam mendukung perkembangan emosional, akademik, dan sosial siswa. Apabila remaja tidak mampu mencapai kondisi ini, mereka rentan mengalami kecemasan, depresi, hingga gangguan dalam hubungan sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dua variabel, yaitu perilaku asertif (X) dan kesejahteraan psikologis (Y) siswa SMKN 2 Bengkulu Utara. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMKN 2 Bengkulu Utara, yang berjumlah 299 siswa dari berbagai jurusan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik proportional random sampling, agar setiap jurusan memiliki perwakilan secara proporsional. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%:

HASIL DAN DISKUSI

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum data dianalisis, dilakukan uji reliabilitas terhadap instrumen. Hasilnya menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki nilai Cronbach's Alpha $> 0,8$, yang berarti konsisten dan dapat dipercaya.

| Reliability Statistics | | |
|------------------------|--------------------------|------------------|
| No | Item | Cronbach's Alpha |
| 1 | Perilaku Asertif | 0,850 |
| 2 | Kesejahteraan Psikologis | 0,827 |

2. Statistik Deskriptif

Setelah data terkumpul, dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran umum tingkat perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis siswa.

| Descriptive Statistics | | | | |
|------------------------|---|---------|------|----------------|
| | N | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| | | | | |



| | | | | |
|---------------|-----|----|-------|-------|
| Asertif | 172 | 64 | 47,53 | 9,496 |
| Kesejahteraan | 172 | 48 | 36,01 | 7,003 |

Nilai rata-rata untuk kedua variabel berada pada kategori sedang , yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung memiliki perilaku asertif yang baik dan kesejahteraan psikologis yang sehat.

3. Uji Hubungan Antar Variabel

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis, dilakukan analisis korelasi Pearson Product Moment.

| Variabel X | Variabel Y | Nilai r | Sig . (p-value) | Keterangan |
|------------------|--------------------------|---------|-----------------|----------------------------|
| Perilaku Asertif | Kesejahteraan Psikologis | 0,377 | 0,000 | Hubungan rendah atau lemah |

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis siswa ($r = 0,377$; $p > 0,05$). Artinya, perilaku asertif siswa dinyatakan rendah dan lemah ,semakin tinggi perilaku asertif maka semakin baik pula kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis siswa di SMKN 2 Bengkulu Utara, dengan nilai $r = 0,377$ dan $p < 0,05$. Meskipun kekuatan hubungan ini tergolong rendah, hal ini tetap berarti bahwa siswa yang memiliki perilaku asertif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Nilai R^2 sebesar 14,2% menunjukkan bahwa perilaku asertif memberikan kontribusi sebesar 14,2% terhadap kesejahteraan psikologis siswa, sementara sisanya sebesar 85,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, tekanan akademik, kematangan emosi, dan faktor ekonomi (Azizah & Indrawati, 2025).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurrahmah, Titin, dan Radde (2021) yang menyatakan bahwa perilaku asertif memiliki hubungan positif dengan harga diri dan regulasi emosi, dua faktor penting yang mendukung kondisi psikologis siswa yang sehat. Sementara itu, Wahyuni dan Maulida (2019) menemukan bahwa kepuasan hidup dan kemampuan mengekspresikan diri secara asertif sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Perilaku asertif sendiri merupakan kemampuan untuk menyampaikan pendapat, mempertahankan hak pribadi, dan menolak tekanan sosial dengan cara yang terbuka dan sopan (Iranty et al., 2024). Ketika siswa mampu bersikap asertif, mereka cenderung merasa lebih percaya diri, lebih tenang dalam menghadapi



tekanan, dan memiliki hubungan sosial yang lebih positif. Kondisi tersebut sejalan dengan teori Ryff yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis terbentuk melalui beberapa aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, dan tujuan hidup yang jelas (Prabowo, 2016).

Pengembangan perilaku asertif perlu menjadi bagian dari layanan konseling di sekolah. Meskipun hubungan antara kedua variabel ditemukan lemah, hasil ini tetap relevan secara praktis. Sekolah dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan perilaku asertif siswa melalui program pelatihan keterampilan sosial, layanan konseling individual dan kelompok, serta kegiatan yang mendorong komunikasi terbuka dan saling menghargai. Dengan demikian, sekolah berkontribusi tidak hanya dalam aspek akademik, tetapi juga dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Negeri 2 Bengkulu Utara, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku asertif dengan kesejahteraan psikologis siswa memiliki hubungan namun hubungan antara kedua variabel tersebut tergolong rendah atau lemah dengan nilai correlation 0,056 yang terdistribusi sebesar 14,2% . Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi *Item Minute* yang berpengaruh secara menunjukkan nilai r hitung *correlaation* sebesar 0,377, maka hipotesis alternatif yang menyatakan adanya hubungan antara perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis diterima. Artinya, meskipun perilaku asertif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa, pengaruh tersebut tidak terlalu kuat. Semakin tinggi perilaku asertif yang dimiliki siswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

REFERENSI

- Aryani, F. (2022). *Keterampilan Asertif Untuk Remaja*. Bengkulu: Penerbit El Markazi.
- Ajisuksmo, C. R. (2024). Psikologi Keluarga Bahagia Menjalani Hidup Sendiri. Pohon Cahaya.
- Iranty, D., Nawira, A., Riono, A. A., Berutu, M., Murdiana, L., Daini, R., & Pratama, M. F. J. (2024). Mengembangkan Perilaku Asertif: Melindungi Diri Dari Kekerasan Langsung Dengan Sikap Tegas Dan Berani. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, 2(5), 1697- 1702
- Kompas.com,"JPPI:Sepanjang Tahun 2024 ada 293 kasus kekerasan disekolah". <https://www.kompas.com>. diakses 15 januari 2025
- Lumbanraja, C. G. B., & Hariadi, L. (2023). Self-Esteem Ditinjau Dengan Perilaku Asertif Pada Siswa Sman 9 Bekasi. *Image*, 3(1).



- Mintarsih, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Prosocial Dengan Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Siswa Kelas Xii Di Smk Muhammadiyah 2 Yogjakarta. Yogjakarta: Universitas Negeri Yogjakarta.1- 192
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora, 3(3), 163- 17
- Nurrahmah, N., Titin, P. F., & Radde, H. A. (2021). Harga diri, regulasi emosi, dan perilaku asertif pada mahasiswa. Jurnal Psikologi Karakter, 1(1), 07-16.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 4(2), 246-260
- Ridhowati, I. R. (2019). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sma Muhammadiyah 2 Kertosono Ditinjau Dari Kelekatan Terhadap Orang Tua (Skripsi, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Yunita, R., & Addiarto, W. (2022). Hubungan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Korban Bullying Verbal. Journal of Nursing Care and Biomolecular, 7(2), 114-119.
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. Insight, 8, 2