

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku asertif

1. Pengertian perilaku asertif

Asertif merupakan gabungan dari bahasa *to assert*," artinya kemampuan untuk menyampaikan pandangan secara tegas dan positif. Menurut kamus, *to assert*"diartikan sebagai kemampuan menyatakan sesuatu dengan jelas dan apa adanya.¹ Asertivitas adalah sikap individu yang mampu mengungkapkan pendapat dengan tegas, sekaligus mengekspresikan perasaan untuk menghormati hak-hak pribadi, sambil tetap menghormati hak orang lain. Ini mencakup pemahaman terhadap hak individu serta usaha untuk mengembangkan kemampuan dalam mengekspresikan emosi atau perasaan.² Perilaku asertif adalah cara seseorang menyampaikan keinginannya secara jelas, jujur dan langsung sambil memperhatikan perasaan

¹ Anggraini, J. (2016). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Asertivitas Pada Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Patra Mandiri Palembang (Doctoral Dissertation, Uin Raden Fatah Palembang)

² Amin, Z. (2017). Portofolio Teknik-Teknik Konseling. Journal Mahasiswa Unnes

dan hak orang lain. Asertivitas melibatkan pembelaan terhadap individu tanpa menjatuhkan orang lain. Ketika seseorang bersikap asertif, menyampaikan perasaan, pendapat, atau permintaannya secara langsung dan tepat, serta mengambil tanggung jawab penuh atas tindakan dan keputusan yang dibuatnya.³

Menurut Lange dan Jakubowski, asertif adalah kemampuan untuk mempertahankan hak publisitas seseorang dan mengomunikasikan pikiran, perasaan, dan keyakinan seseorang secara baik secara langsung, jujur, dan tepat.⁴ Melalui perilaku ini, individu dapat mengomunikasikan perasaannya secara jujur, terbuka, dan nyaman tanpa takut akan penilaian atau penolakan dari orang lain. Hal ini mendorong individu untuk mengekspresikan diri mereka dengan lebih percaya diri dan menilai batas-batas hubungan sosial dengan lebih baik

³ Setyowati, N. (2021). Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas Ix Smpn 1 Bataguh Melalui Bidang Bimbingan Kelompok Materi Psikologi Remaja. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 5(02), 830-841

⁴ Aryani, F. (2022). *Keterampilan Asertif Untuk Remaja*. Bengkulu: Penerbit El Markazi.

agar memungkinkan interaksi yang lebih harmonis dan adil. Dengan kata lain, perilaku asertif tidak hanya meningkatkan kesejahteraan pribadi, tetapi juga mendukung terciptanya hubungan sosial yang positif dan berkelanjutan.⁵

Sedangkan Menurut Rathus dan Nevid perilaku asertif adalah perilaku yang mencerminkan keberanian untuk mengomunikasikan kebutuhan dan perasaan seseorang secara jujur dan terbuka, termasuk nyaman atau tidaknya, senang atau tidak puas. Selain itu, perilaku ini juga mencakup kemampuan untuk mengungkapkan pikiran seperti ide, pendapat, dan argumen sesuai dengan kenyataan. Jika individu tidak setuju dengan sesuatu, ketidaksetujuan tersebut disampaikan dengan cara yang benar, tanpa menyakiti perasaan orang lain.⁶ Adapun menurut Menurut Alberti dan Emmons, perilaku asertif

⁵ Presetiyo, I. (2017). Pengaruh Konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas VII SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/2018. Lampung: Universitas Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.

⁶ Rosalina, E., & Nabilah, R. (2019). Hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif pada remaja di SMAN 5 Kota Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(2), 35.

adalah kunci dalam menciptakan hubungan seimbang dan saling menghargai antarindividu. Asertivitas memungkinkan seseorang untuk berani bertindak berdasarkan kepentingan pribadinya tanpa merasa tertekan oleh kecemasan yang berlebihan.⁷

2. Ciri-ciri perilaku asertif

Perilaku asertif ditunjukkan melalui berbagai ciri khas yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keinginan secara jujur dan terbuka tanpa merugikan orang lain. Menurut Emmons, perilaku asertif merupakan kunci dalam menjalin hubungan interpersonal yang seimbang serta saling menghargai antarindividu. Individu yang asertif cenderung menunjukkan karakteristik tertentu yang membedakannya dari perilaku pasif maupun agresif.

⁷ Alfayn, C. M. (2024). Pengaruh kelekatan dengan orang tua terhadap perilaku asertif pada mahasiswa baru angkatan 2023 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim)

Ciri perilaku asertif

- a. Terbuka
- b. Percaya diri
- c. Terdorong untuk melakukan pekerjaan dengan baik
- d. Bersikap jujur dan langsung
- e. Menghargai diri sendiri dan orang lain

Ciri Perilaku Pasif tidak asertif

- a. Tidak percaya diri
- b. tidak menghargai diri sendiri
- c. Perasaan dan pikiran yang negatif terhadap dirinya
- d. Merasa tidak sebanding dibandingkan orang lain
- e. Suka merasa tidak enak pada orang lain⁸

Dengan demikian, ciri-ciri perilaku asertif

⁸ Muslikah, & Astuti Wahyu, D. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku asertif siswa Kelas XI. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 1-15.

mencerminkan kepribadian yang sehat secara psikologis, ditandai oleh rasa percaya diri, kejujuran, keterbukaan, serta penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Sebaliknya, perilaku pasif yang tidak asertif umumnya ditandai dengan ketidakpercayaan diri, penilaian negatif terhadap diri sendiri, serta kecenderungan merasa rendah diri dalam interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku asertif memiliki kontribusi penting terhadap kesejahteraan psikologis individu.

3. Aspek- aspek perilaku asertif

Aspek Perilaku Asertif Menurut Alberti dan Emmos, perilaku asertif terdiri dari beberapa:

- a. Bertindak sesuai keinginan sendiri
Termasuk di dalamnya kemampuan mengambil keputusan, berinisiatif, meyakini keyakinan sendiri, menetapkan sasaran dan berupaya mencapainya, serta ikut serta dalam interaksi sosial Sekitar.

b. Mengekspresikan perasaan jujur dan bahagia

Mencakup kemampuan untuk menyatakan ketidaksetujuan atau kemarahan, untuk menunjukkan kasih sayang dan persahabatan kepada orang lain, untuk mengakui perasaan takut atau khawatir, untuk menyatakan persetujuan, untuk menunjukkan dukungan, dan untuk bersikap proaktif.

c. Kemampuan Melindungi Diri Sendiri

Meliputi kemampuan mengatakan “tidak” bila diperlukan, kemampuan menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan orang lain.

d. Kemampuan menyatakan dan mempertahankan pendapat secara terbuka dan jelas.

Mengemukakan pendapat Meliputi kemampuan mengemukakan pendapat dan gagasan, melakukan perubahan, dan menanggapi serangan terhadap diri sendiri atau orang lain.

e. Tidak Mengabaikan Hak Orang Lain

Mencakup kemampuan menyampaikan kritik secara wajar tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan, atau merugikan orang lain.⁹

Secara keseluruhan, aspek-aspek yang membentuk perilaku asertif mencerminkan kemampuan individu untuk menyatakan pikiran, perasaan, dan keinginan secara terbuka dan jujur, disertai dengan rasa percaya diri, tanggung jawab, serta penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Siswa yang memiliki perilaku asertif cenderung bersikap terbuka, percaya diri, bersikap jujur dan langsung, serta terdorong untuk menjalankan tugas dengan baik. Sebaliknya, perilaku pasif yang tidak asertif ditandai oleh kurangnya kepercayaan diri, ketidakmampuan menghargai diri sendiri, serta adanya pandangan dan perasaan negatif terhadap diri, termasuk perasaan rendah diri saat dibandingkan dengan orang lain. Dengan memahami kedua

⁹ Nainggolan, R. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Siswa SMK Global Mandiri Aceh Singkil.

aspek ini, maka upaya untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa dapat diarahkan secara lebih tepat guna mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

4. Faktor yang mempengaruhi perilaku asertif

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku asertif berdasarkan pandangan Rathus dan Nevid dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Jenis Kelamin

Perbedaan gender mempengaruhi perilaku asertif, di mana laki-laki cenderung dibandingkan perempuan. Gaya komunikasi perempuan sering di salah artikan sebagai agresif, sedangkan laki-laki dengan gaya komunikasi tidak langsung dianggap kurang percaya diri.

2. Kebudayaan

Setiap budaya memiliki batasan dan ekspektasi perilaku yang berbeda berdasarkan usia, gender, dan status sosial. Faktor ini memengaruhi bagaimana seseorang mengekspresikan diri secara asertif.

3. Tingkat Pendidikan

Pendidikan meningkatkan wawasan berpikir seseorang, yang pada gilirannya memengaruhi pola pikir dan perilaku. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin terbuka dan asertif dalam menyikapi berbagai hal.

4. Situasi tertentu

Keadaan lingkungan atau situasi tertentu yang dihadapi seseorang juga berpengaruh pada perilaku asertif. Misalnya, sikap bawahan terhadap atasan berbeda dengan sikap terhadap rekan sejawat.

5. Harga Diri

Seseorang dengan harga diri yang tinggi mampu menyesuaikan diri dan mengungkapkan pendapatnya tanpa rasa takut atau merugikan diri sendiri atau orang lain.¹⁰

¹⁰ Puspa, D. (2019). *Pengaruh perilaku asertif terhadap perkembangan sosial siswa kelas VIII SMP Yayasan Pendidikan Sabilina Di Tembung*. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Medan.

Perilaku asertif dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin, kebudayaan, tingkat pendidikan, situasi tertentu, dan harga diri. Faktor-faktor ini memengaruhi cara individu mengekspresikan diri, keberanian dalam berkomunikasi, serta kemampuan menghargai diri sendiri dan orang lain.

5. Manfaat perilaku asertif

Manfaat perilaku asertif meliputi beberapa aspek positif bagi individu, terutama dalam meningkatkan kualitas interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis. Berikut beberapa manfaat perilaku asertif:

a. Mengurangi Rasa Takut dan Cemas:

Seseorang yang berperilaku asertif lebih mampu menyatakan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka secara jelas, sehingga mengurangi perasaan takut dan cemas dalam berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain.

b. Meningkatkan Kepercayaan Diri:

Asertivitas membantu meningkatkan rasa percaya diri

karena individu merasa lebih mampu mengomunikasikan ide-ide mereka dengan jelas dan mendapatkan respons yang sesuai.

c. Memperbaiki Hubungan Interpersonal:

Perilaku asertif memungkinkan terciptanya komunikasi yang terbuka dan jujur, yang pada gilirannya membantu membangun hubungan yang lebih sehat dan saling menghargai.

d. Mengembangkan Kemampuan Pemecahan Masalah:

Individu asertif cenderung lebih fokus pada solusi yang menguntungkan kedua belah pihak saat menghadapi konflik, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah secara efektif.

e. Meningkatkan Penghargaan terhadap Orang Lain:

Perilaku asertif memungkinkan individu untuk menghargai sudut pandang dan kebutuhan orang lain tanpa merendahkan atau mengabaikan perasaan mereka.

f. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis:

Dengan bersikap asertif, individu dapat mengelola stres dengan lebih baik, merasa lebih berdaya dalam pengambilan keputusan, dan lebih mampu mengembangkan potensi diri, yang akhirnya berkontribusi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

g. Meningkatkan Kontrol Diri:

Perilaku asertif memungkinkan individu untuk mengambil kendali atas situasi dalam hidup mereka, sehingga mereka merasa lebih berdaya dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Secara keseluruhan, perilaku asertif berkontribusi besar pada peningkatan kualitas hidup individu, baik dari segi hubungan sosial maupun kesejahteraan mental.

6. Teknik dalam komunikasi asertif

Menurut Garner perilaku asertif dalam komunikasi memiliki sejumlah manfaat, seperti menghilangkan rasa takut dan cemas, memberikan kontrol diri dalam bertindak,

serta membantu seseorang memahami bagaimana orang lain bersikap. Oleh karena itu, perilaku asertif dapat meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri, hormat terhadap orang lain

Garner juga mengidentifikasi enam teknik dalam komunikasi asertif, yaitu:

1. Mendengar: Seorang yang asertif harus mendengarkan dengan baik untuk memahami inti permasalahan yang terjadi.
2. Menyampaikan harapan dengan jelas: Asertifitas melibatkan kemampuan untuk menyatakan keinginan dengan tegas, nyata, dan jelas agar mudah dipahami oleh pihak lain.
3. Memperhatikan: Seorang yang asertif selalu fokus dan memberikan perhatian pada hal-hal yang penting dan masalah yang sedang dihadapi.
4. Negosiasi dan Kompromi: Orang yang asertif berusaha melakukan kompromi serta negosiasi dalam menyelesaikan masalah dan membuat keputusan.

5. Pantang menyerah dan sabar: Asertifitas melibatkan sikap teguh serta gigih pendirian dan tetap sabar dalam situasi apa pun.
6. Memberikan komentar yang konstruktif: Seorang yang asertif memberikan masukan yang positif dan membangun untuk menyelesaikan konflik atau masalah. Komunikasi asertif adalah bentuk interaksi yang menekankan penghargaan terhadap sesuatu yang diinginkan dan kebutuhan .¹¹

Ciri-ciri komunikasi asertif mencakup kemampuan mendengar dengan baik, menyampaikan harapan secara jelas, fokus pada masalah, mampu bernegosiasi dan berkompromi, bersikap pantang menyerah dan sabar, serta memberikan komentar yang konstruktif. Semua aspek ini mencerminkan komunikasi yang tegas namun tetap menghargai pihak lain.

¹¹ Suhardi, Bisri, & Widyastuti, T. (2020). Perilaku asertif dalam meningkatkan orestasi kerja konsultan multilevel marketing. Jurnal Penelitian, 4(1), 1-14.

B. Kesejahteraan Psikologi

1. Pengertian kesejahteraan psikologis

Psikologi adalah gabungan dari dua kata yaitu *psyche* dalam bahasa Yunani yang artinya “jiwa” dan kata *Logos* berarti “Ilmu”.¹² Psikologi adalah disiplin ilmu yang berfokus pada studi tentang proses mental dan jiwa dalam hubungannya dengan perilaku manusia. Dalam bidang ini, manusia memiliki peran ganda, yakni sebagai subjek sekaligus objek penelitian. Sebagai subjek, manusia bertindak sebagai peneliti yang menggali berbagai aspek psikologis, sementara sebagai objek, manusia menjadi fokus utama kajian ilmiah. Karena manusia terus mengalami perubahan, psikologi pun berkembang seiring dengan dinamika kehidupan mereka. Maka psikologi adalah ilmu jiwa yang meliputi segala pemikiran, pengetahuan, tanggapan, dan meliputi

¹² Murniarti, E. (2020). Konsep Dasar Psikologi Pendidikan, Hasil-Hasil Penelitian, Aspek-Aspek Yang Dikaji, Dan Peran Psikologi Pendidikan Dalam Program Pendidikan

segala khayalan serta spekulasi mengenai jiwa. Psikologi juga meliputi ilmu pengetahuan mengenai jiwa yang diperoleh secara sistematis dengan metode-metode ilmiah yang memenuhi syarat yang disepakati oleh para sarjana psikologi, sedangkan secara istilah psikologi ialah ilmu jiwa yang meliputi norma-norma ilmiah modern.

Menurut Aspinwal, kesejahteraan mental mengacu pada seberapa baik dan positifnya kondisi mental seseorang berfungsi. Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang sehat secara mental.¹³ Sementara itu, Sedangkan menurut Schulz, kesejahteraan psikologis diartikan sebagai berfungsinya positif seorang individu, yaitu kemampuan untuk berfungsi dengan baik secara

¹³ Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi COVID-19. *Journal of Psychology Humanlight*, 1(1), 1-7.

mental dan emosional.¹⁴ Fungsi positif tersebut menjadi arah atau tujuan yang ingin dicapai oleh individu yang sehat secara psikologis agar memperoleh keseimbangan dan kepuasan dalam berbagai aspek kehidupannya.

Menurut Ryff.C kesejahteraan psikologis yaitu terpenuhinya kondisi-kondisi psikologis pada beberapa dimensi utama yaitu: penerimaan diri, hubungan-hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi pemahaman lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.¹⁵ Teori kesejahteraan psikologis yang diperkenalkan oleh Ryff pada tahun 1989 menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan bagaimana seseorang merasakan dan menilai aktivitas sehari-harinya. Aktivitas-aktivitas tersebut

¹⁴ 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), 163-177

¹⁵ Erlina, M. (2021). Kesejahteraan Psikologis Pada Istri Nelayan Di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 10(1), 58-71.

dapat memengaruhi pikiran dan perasaan individu secara fluktuatif, yang mungkin berayun dari kondisi mental yang negatif ke kondisi mental yang positif. Contohnya, seseorang bisa mengalami perubahan dari perasaan trauma menuju penerimaan diri dan hidupnya, dan seluruh proses ini dianggap sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis. kesejahteraan psikologis yaitu terpenuhinya kondisi-kondisi psikologis pada beberapa dimensi utama yaitu: penerimaan diri, hubungan-hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, pemahaman lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.¹⁶

2. Aspek-aspek kesejahteraan psikologi

Terdapat 6 aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff :

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan kemampuan merasa

¹⁶ Erlina, M. (2021). Kesejahteraan Psikologi Pada Istri Nelayan Di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *JP3SDM*, 10(1), 1-14.

nyaman dengan diri sendiri, termasuk menerima keterbatasan yang dimiliki. Individu dengan penerimaan diri cenderung bersikap positif terhadap dirinya, menerima berbagai aspek dari dirinya, baik yang positif maupun negatif, serta mampu menerima masa lalu dan kondisi saat ini secara positif. Sebaliknya, individu yang penerimaan diri yang rendah pasti akan merasa tidak puas dengan diri sendiri, trauma dengan pengalaman masa lalu, dan menginginkan diri yang berbeda.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Individu yang hubungan dengan orang lain positif biasanya mampu membina dan menjaga hubungan interpersonal yang kuat. Mereka menunjukkan empati, saling pengertian, dan keintiman dalam hubungan. Hubungan ini ditandai dengan kehangatan, saling percaya, serta kepuasan dalam hubungan tersebut. Sebaliknya, individu dengan aspek ini yang rendah cenderung susah untuk

bersikap hangat dan enggan membentuk ikatan dengan orang lain.

3. Kemandirian

Aspek kemandirian mencakup kemampuan seseorang yang mempertahankan individualitas dengan konteks sosial yang lebih luas. Individu yang mandiri mampu membuat keputusan sendiri dan tidak sulit terpengaruh oleh tekanan sosial. Mereka mengatur perilaku mereka berdasarkan standar pribadi. Sebaliknya, individu dengan kemandirian rendah lebih mudah mengikuti arus tekanan sosial dan kesulitan dalam mengambil keputusan penting bagi dirinya.

4. Penguasaan terhadap Lingkungan

Aspek ini menjelaskan kemampuan seseorang dalam mengelola lingkungan dengan kondisi fisik dan psikologisnya. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik dapat mengatur lingkungan sekitarnya dengan kompeten, menciptakan situasi

yang sesuai dengan kebutuhannya, dan peka terhadap kesempatan yang ada. Sebaliknya, individu dengan penguasaan lingkungan rendah akan merasa kesulitan dalam mengelola lingkungannya, kurang memiliki kontrol, dan sering khawatir akan kehidupan.

5. Tujuan Hidup

Individu memiliki tujuan hidup yang kuat memiliki rasa arah dan makna dalam hidup, serta merasa bahwa kehidupan dulu dan saat ini bermanfaat. Mereka memiliki target yang ingin dicapai dalam hidup dan memegang keyakinan yang memberi mereka tujuan hidup. Sebaliknya, individu yang kurang dalam aspek ini merasa hidupnya tidak jelas tujuan, tidak melihat manfaat dari masa lalu, dan merasa hidupnya kurang bermakna.

6. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi mencakup kemampuan yang terus berkembang dan mengaktualisasikan potensi

diri. Individu dengan pertumbuhan pribadi yang baik selalu merasa diri mereka terus bertumbuh, mengenali potensi yang ada dalam diri, dan mampu melihat peningkatan diri dari waktu ke waktu.¹⁷

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah dikemukakan, dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merujuk pada kondisi psikologis seseorang yang berfungsi secara optimal dan positif.¹⁸ Kesejahteraan psikologis tidak hanya melibatkan aspek emosional, tetapi juga mencakup berbagai dimensi penting dalam kehidupan individu, termasuk bagaimana orang berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam hubungannya dengan diri sendiri dan orang lain.¹⁹ Individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki pandangan yang positif terhadap diri mereka

¹⁷ Musslifah, R., Widiyono, & Purnomosidi, F. (2022). Buku referensi kesejahteraan psikologi dengan sholat dhuha. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.

¹⁸ Tanujaya, W. (2014). Hubungan kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada karyawan cleaner (studi pada karyawan cleaner yang menerima gaji tidak sesuai standar UMP di PT. Sinergi Integra Services, Jakarta). Jurnal Psikologi Esa Unggul, 12(02), 126322.

¹⁹ Fitriani, A. (2017). Peran religiusitas dalam meningkatkan *psychological well being*. Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama, 11(1), 57-80

sendiri, mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada, dan memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam menghadapi tantangan hidup.

Selain itu, individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik juga memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna. Mereka merasa hidupnya memiliki arah dan makna, dan berusaha untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan.²⁰ Dalam hal ini, kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan untuk merumuskan dan mencapai tujuan yang memberikan makna dalam kehidupan seseorang, baik itu tujuan pribadi, sosial, atau profesional. Kesejahteraan psikologis juga mencakup kemampuan individu untuk mengelola lingkungannya dengan baik. Individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya, mengatur sumber daya yang mereka miliki, serta mampu mengatasi tekanan dan tuntutan dari lingkungan dengan

²⁰ Ramadhan, Y. A., Kusumadewi, A., Wondo, A. M. I., Paskahlia, Y. S., Agustina, S. R., Ananda, A. S., & Yuliarta, Z. N. (2024). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Pengasuh Yayasan Joint Adulam Ministry (Jam) Samarinda. *Maras: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 1791-1803.

cara yang efektif dan produktif.²¹ Mereka juga mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selanjutnya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis cenderung menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Mereka memiliki kemampuan untuk membangun hubungan yang baik, saling percaya, dan memuaskan dengan orang lain.

Hubungan interpersonal yang kuat dan saling mendukung ini salah satu indikator penting dari kesejahteraan psikologis yang baik. Kesejahteraan psikologis juga melibatkan upaya individu untuk terus menggali dan mengembangkan potensi diri mereka.²²

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik selalu berusaha untuk berkembang, belajar, dan memperbaiki diri secara terus-menerus. Mereka memiliki dorongan untuk mencapai pertumbuhan pribadi dan

²¹ Amna, B. N. (2015). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Smk Muhammadiyah 2 Malang (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

²² Seprianto, S., Fadila, F., Ristianti, D. H., & Azwar, B. (2024). Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Dalam Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Smpit An-Nida. *Muhafadzah*, 4(2), 103-117.

mengaktualisasikan potensi terbaik mereka, sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.²³ Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana individu dapat berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupannya, baik dalam hal hubungan interpersonal, pengelolaan lingkungan, maupun pengembangan diri. Individu yang mencapai kesejahteraan psikologis menunjukkan keseimbangan mental, emosional, dan sosial yang memungkinkan mereka untuk hidup dengan lebih bahagia, sehat, dan produktif.²⁴

3. Faktor yang melibatkan kesejahteraan psikologi

Hurlock menjelaskan beberapa faktor kebahagiaan atau kesejahteraan (*well-being*), termasuk kenikmatan dan kepuasan, yang terdiri dari beberapa faktor:

²³ Wakhidah, N. (2015). Psychological well-being pada caregiver penyakit terminal di Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

²⁴ Sismianti, A., Djunaedi, & Ramadhani, T. (2016). Kesejahteraan Psikologis(Psychological Well Being) Siswa yang orangtuanya bercerai(Studi Deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 1-8.

a. Sikap menerima

Sikap menerima berakar pada kemampuan individu untuk menerima diri sendiri. Penerimaan diri ini berasal dari penyesuaian pribadi dan sosial yang baik, menambahkan bahwa kebahagiaan seseorang sangat bergantung pada sejauh mana ia bisa menerima dirinya sendiri, keadaan orang lain, dan segala sesuatu..

b. Kasih sayang

Kasih sayang adalah hasil alami dari penerimaan oleh orang lain. Semakin banyak individu merasa diterima, semakin besar harapannya untuk mendapatkan cinta dari orang lain. Sebaliknya, berkurangnya kasih sayang dapat berdampak besar pada kebahagiaan seseorang.

c. Prestasi

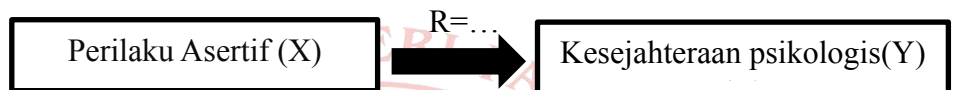
Kebahagiaan juga terkait erat dengan pencapaian tujuan hidup. Ketika seseorang menetapkan tujuan yang tinggi namun tidak tercapai, kegagalan tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan dan perasaan tidak bahagia. Sebaliknya, ketika tujuan yang diinginkan tercapai,

individu akan merasa puas dan bahagia.

C. Kerangka Berpikir

Tabel di bawah ini kerangka berpikir dalam penelitian ini:

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir



Keterangan:

X = Variabel Bebas (Perilaku Asertif)

Y = Variabel Terikat (Kesejahteraan Psikologis)

Hubungan = Kerangka berpikir ini menggambarkan hubungan antara perilaku asertif dengan kesejahteraan psikologis. Arah panah dari perilaku asertif menuju kesejahteraan psikologis menunjukkan dugaan adanya hubungan antara kedua variabel. Kerangka ini digunakan untuk menguji secara empiris apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat perilaku asertif siswa terhadap tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka alami. Dengan demikian, peningkatan perilaku asertif pada

siswa SMKN 2 Bengkulu Utara berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis Asosiatif merupakan pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang menyangkut hubungan antara dua variabel atau lebih. Hipotesis bersifat dugaan atau spekulatif, sehingga memerlukan pengujian secara empiris. Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah untuk melihat hubungan antara variabel bebas (Perilaku Asertif) dengan variabel terikat (Kesejahteraan Psikologis). Dengan demikian, hipotesis penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMKN 2 Bengkulu Utara.

H_a : Terdapat hubungan signifikan antara perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMKN 2 Bengkulu Utara.

Hipotesis Statistik

$H_0 : \rho = 0$ (tidak ada hubungan)

$H_a : \rho \neq 0$ (ada hubungan)

ρ adalah nilai korelasi dalam formulasi yang dihipotesiskan

