



Feelings: Journal of Counseling and Psychology

Journal website: <https://feelings.my.id>

ISSN: 3031-6634

DOI: <https://doi.org/10.61166/feelings.v1i1.25>

Vol. 2 No. 1 (2025)

pp. 17-23

Research Article

Hubungan antara Perilaku Asertif dengan Tingkat Stres pada Siswa SMAN 1 Ngawen

Carisa Putri Novita Sari¹, Eka Sari Setianingsih², Chr. Argo Widiharto³

1. Universitas PGRI Semarang; carisaputrins@gmail.com
2. Universitas PGRI Semarang; carisaputrins@gmail.com
3. Universitas PGRI Semarang; carisaputrins@gmail.com

Copyright © 2024 by Authors, Published by **Feelings: Journal of Counseling and Psychology**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : April 21, 2024

Revised : May 08, 2024

Accepted : June 20, 2024

Available online : January 28, 2025

How to Cite: Susi, C. (2025). The Relationship between Assertive Behavior and Stress Level in Students of SMAN 1 Ngawen. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 2(1), 17-23. <https://doi.org/10.61166/feelings.v2i1.25>

The Relationship between Assertive Behavior and Stress Level in Students of SMAN 1 Ngawen

Abstract. This research is motivated by the differences between western and eastern cultures regarding how to handle stress, some argue that assertive behavior can be an alternative for reducing stress while there are also those who say that western culture has not yet been implemented in eastern countries, especially Javanese people who have an attitude of pakewuh and harmony. The aim of this research is to determine the relationship between assertive behavior and stress levels. In this research, the method used was quantitative with a correlation research type, the population in this research was 288 students. The sample in this study was taken as 25% of the total population so that the sample used was 72 students which was determined using proportional random sampling technique. The data collection technique used was a Likert scale questionnaire with Google Form. The results of the product moment correlation obtained an r count correlation value of -0.576 with an r table value at 5%

significance of 0.229, therefore $r_{count} -0.576 > r_{table} 0.229$. So it can be concluded that there is a significant relationship with a moderate correlation coefficient in the results of this study. The limitation of this research is that it only focuses on finding a relationship between two variables, namely assertive behavior and stress levels because the researcher only focuses on a few factors so there is not enough depth regarding other factors.

Keywords: Assertive Behavior, Stress Level.

Abstrak. Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya perbedaan budaya barat dan timur mengenai cara menangani stres, ada yang berpendapat bahwa perilaku asertif bisa menjadi salah satu alternative pengurangan stres sementara ada juga yang mengatakan bahwa budaya barat tersebut masih belum diterapkan di negara timur terutama masyarakat Jawa yang memiliki sikap *pakewuh* dan kerukunan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara perilaku asertif dengan tingkat stres. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi, populasi dalam penelitian ini sebanyak 288 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 25% dari total populasi sehingga sampel yang digunakan sebanyak 72 siswa yang ditentukan dengan teknik *proportional random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner skala likert dengan google form. Hasil korelasi product moment diperoleh nilai korelasi r hitung sebesar -0,576 dengan nilai r tabel pada signifikansi 5% sebesar 0,229 maka dari itu r hitung $-0,576 > r_{tabel} 0,229$. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan dengan koefisien korelasi sedang pada hasil penelitian ini. Keterbatasan penelitian ini adalah hanya berfokus pada mencari adanya hubungan antara dua variabel yaitu perilaku asertif dan tingkat stres karena peneliti hanya berfokus pada beberapa faktor saja sehingga kurang mendalam mengenai faktor yang lainnya.

Kata kunci: Perilaku Asertif, Tingkat Stres.

PENDAHULUAN

Masalah stres ini mengalami kenaikan semenjak tiga tahun terakhir dengan data yang ditunjukkan oleh hasil survey Ipsos Global pada tahun 2021 orang yang mengalami masalah stres sebanyak 21% sementara pada tahun 2022 mengalami kenaikan sebanyak 22% dan pada tahun 2023 hasil survey Ipsos Global yang bertajuk Health Service Monitor 2023 menunjukkan bahwa 30% masalah kesehatan mental yang dialami oleh orang-orang adalah masalah stres dan di Indonesia sendiri ada 28% orang-orang yang mengalami stres. Stres ini dapat dialami baik oleh orang dewasa maupun remaja.

Pada usia remaja stres dapat disebabkan karena remaja merasa terbebani oleh masalah sekolah, pertemanan dengan teman sebaya atau bahkan tekanan dari keluarga (Meliana, 2007). Stres yang berlebih pada remaja akan mengakibatkan perasaan sedih, cemas, khawatir, menjadi mudah marah dan bahkan bisa menimbulkan depresi. Stress pada seorang remaja juga akan cenderung membuat remaja melakukan hal-hal diluar kendali remaja dan akan merugikan diri remaja sendiri seperti merusak kesehatan mental atau bahkan bunuh diri (Kemenkes RI).

Di zaman sekarang ini semua orang pasti pernah merasakan stres tidak terkecuali juga pada remaja entah itu dalam bentuk stres ringan ataupun berat. Stres pada remaja umumnya disebabkan oleh kondisi tertentu yang menimpa anggota keluarganya, seperti ketika salah satu anggota keluarga menderita,

ketergantungan obat, depresi, mendapatkan kegagalan, adanya tuntutan dari orang tua atau lingkungan sekitar bahkan dirinya sendiri, serta adanya perasaan marah dan keinginan untuk melawan dan terpengaruh teman (Ratnawati & Asturi, 2019). Di era perkembangan zaman saat ini tidak dapat dipungkiri bahwa perilaku para remaja tidak dapat terlepas dari pengaruh lingkungannya. Tentunya sebagai makhluk sosial remaja ataupun orang dewasa sekalipun membutuhkan orang lain dan tidak bisa menghindari interaksi dengan orang lain atau lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini seseorang di lingkup interaksi sosial yang memiliki peranan penting adalah teman sebaya.

Perilaku asertif sebagai salah satu strategi untuk coping stres yang dikemukakan oleh Santrock (2005) memiliki latar belakang kebudayaan barat. Hal ini tentunya belum pasti bisa bila diterapkan di Indonesia yang berlatar belakang kebudayaan timur karena masyarakat pada kebudayaan Barat lebih menyadari pentingnya mempertahankan hak-hak pribadinya dengan tetap menghormati hak individu lainnya. Kesadaran ini mempermudah mereka untuk menerima perilaku asertif dalam kebudayaannya. Berbeda dengan kebudayaan Barat, masyarakat Indonesia yang cenderung memiliki kebudayaan kolektif akan mengedepankan urusan masyarakat dan mengesampingkan individu. Terlebih lagi pada budaya Jawa yang masih kental dengan kearifan lokal mereka mengenai *pakewuh* atau tidak enak hal ini dibuktikan dalam sebuah artikel ilmiah dari Murtisari (2013) yang terangkum didalamnya poin-poin berikut : *tentrem*, rukun, *narima*, *eling*, waspada, *sadha*, *alus*, *tanggap*, *tepa salira* (*sensitive to other feelings and act accordingly*), *lan ngalah*. Perbedaan kebudayaan ini dapat mempengaruhi keefektifan perilaku asertif sebagai strategi coping pada remaja di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Di dalam penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Pemilihan metode ini berdasarkan dari topic yang akan diteliti oleh peneliti yang mempelajari mengenai dua variabel yaitu hubungan antara perilaku asertif dengan tingkat stres. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI SMA N 1 Ngawen yang terdiri dari 9 kelas yaitu kelas XI.1-XI.9 yang berjumlah sebanyak 324 siswa. Dari kelas tersebut telah digunakan salah satu untuk tryout/uji coba skala yang diaplikasikan pada kelas XI.3 yang berjumlah 36 siswa. Sehingga populasi pada penelitian ini sebanyak 288 siswa. Arikunto (2010) menjelaskan jika subyek penelitian kurang dari 100 orang maka sebaiknya diambil semuanya, jika subyeknya besar atau lebih dari 100 orang maka diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dalam penelitian ini sendiri menggunakan sampel sebanyak 25% dari keseluruhan populasi. Jadi jumlah sampel pada penelitian ini adalah $25\% \times 288 = 72$ siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *proportional random sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara perilaku asertif dengan tingkat stres pada siswa SMA N 1 Ngawen dengan nilai

r hitung $> r$ tabel atau $-0,576 > 0,229$. Artinya bahwa jika perilaku asertif rendah maka tingkat stres yang dialami oleh siswa tinggi sementara jika perilaku asertif tinggi maka tingkat stres yang dialami oleh siswa rendah. Hasil uji hipotesis ini didukung oleh pendapat Santrock (2005) yang menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan salah satu bentuk coping dari stres. Perilaku asertif sebagai salah satu bentuk *coping* pada stres akan membuat pola korelasi yang terjadi diantara keduanya bersifat negatif.

Hubungan yang dihasilkan dari kedua variabel ada pada kategori sedang yang dimana hal ini bisa terjadi karena ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres yaitu misalnya tuntutan orang tua, beban belajar, perubahan fisik karena pubertas dan juga masalah dengan teman sebaya sehingga perilaku asertif tidak begitu berpengaruh sebagai *coping* stres. Hubungan negatif yang ada pada perilaku asertif dengan stres pada siswa dapat terjadi dikarenakan unsur-unsur yang ada pada perilaku asertif ini memungkinkan para siswa-siswi untuk mengatasi permasalahan dan tekanan yang siswa-siswi alami sehingga pada akhirnya hal ini akan menurunkan tingkat stres yang siswa-siswi alami.

Perubahan pada masa remaja kurang lebih akan memberikan pengaruh terhadap pikiran dan perasaan siswa-siswi yang dimana usia mereka termasuk dalam usia remaja. Ketidaknyamanan yang mungkin siswa-siswi rasakan akibat perubahan fisik, perubahan tuntutan sosial serta kestabilan emosi akan menimbulkan stres apabila tidak diatasi dengan benar (Meliana, 2007). Akan tetapi, dengan berperilaku asertif maka stres yang diakibatkan perubahan pada masa remaja ini dapat dikurangi atau diatasi.

Perilaku asertif memungkinkan seseorang untuk bersikap terbuka, baik itu dalam mengkomunikasikan pemikiran dan perasaan, meminta informasi dan bantuan kepada orang lain disaat membutuhkan maupun mampu untuk menolak atau berkata "tidak". Seorang remaja yang bisa berperilaku asertif akan lebih mampu untuk mengemukakan pikiran dan perasaannya secara terbuka (Meliana, 2007). Ketidakmampuan untuk membicarakan kebutuhan, kekhawatiran, dan rasa frustrasi Anda dapat menimbulkan stres. Bersikap tegas dan mengungkapkan apa yang dirasakan membantu seseorang berkomunikasi tanpa menimbulkan stres bagi diri sendiri dan orang lain (Healthwise, 2017). Kemampuan ini nantinya akan membantu para remaja untuk dapat dimengerti oleh orang lain. Penyampaian ini akan lebih dapat membantu mengurangi tekanan yang dialami oleh remaja selama masa transisinya dibandingkan dengan remaja yang tidak mampu mengutarakan pikiran dan perasaannya. Remaja yang mengalami tekanan akan mudah mengalami stres.

Remaja yang mampu berperilaku asertif juga mampu untuk meminta bantuan kepada orang lain disaat remaja membutuhkan bantuan sehingga hal ini kan membantu mereka dalam penyelesaian masalah yang mereka alami dengan dibantu oleh orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Palmer dan Froehner (dalam Nabilah, Rosalina, 2019) bahwa aspek perilaku asertif juga menyangkut didalamnya pengekspresian diri yang dimana didalamnya terdapat kemampuan untuk meminta pertolongan kepada orang lain. Masalah yang tidak dapat terselesaikan akan memicu stres bagi remaja yang tidak mampu untuk meminta bantuan kepada orang lain karena rasa *pekewuh* yang remaja rasakan. Maka

dari itu, remaja yang berperilaku asertif akan cenderung memiliki tingkat stres yang rendah dibandingkan remaja yang belum bisa berperilaku asertif.

Selanjutnya sebab adanya hubungan negatif antara perilaku asertif dengan stres yaitu karena dalam berperilaku asertif remaja mempertahankan hak-hak pribadi tetapi dengan tetap menghargai dan tidak melanggar hak-hak orang lain sehingga hal ini akan mencegah adanya konflik dengan orang lain. Berkurangnya konflik dengan orang lain akan mengurangi tekanan yang akan memicu stres pada remaja.

Kategorisasi skor skala tingkat stres subjek penelitian menunjukkan adanya 45% subjek penelitian yang berada pada taraf tingkat stres rendah dan 29% berada pada taraf stres sedang. Tingkat stres yang tinggi pada remaja kemungkinan disebabkan karena adanya tantangan hidup yang semakin besar yang hal ini menimbulkan tekanan yang besar pula bagi mereka yang dimana apabila mereka tidak dapat mengatasi hal tersebut akan mengakibatkan stres yang dialami mereka semakin tinggi.

Peneliti sempat melakukan sedikit pengamatan terhadap sikap guru saat peneliti melakukan *tryout* dan penelitian. Para guru dapat berkomunikasi dengan baik dan hangat kepada para siswa-siswi sehingga hal ini menciptakan kelas yang nyaman bagi para siswa-siswi, hal ini juga tentunya akan memberikan bantuan kepada para siswa-siswi untuk lebih aktif dalam menanggapi. Hal ini terbukti saat peneliti melakukan penyebaran skala penelitian diterima dengan hangat dan para siswa-siswi dapat berkomunikasi secara aktif dengan peneliti dan juga guru pendamping.

Peneliti juga mengamati bagaimana para siswa-siswi berkomunikasi dengan para guru saat diluar jam kegiatan belajar mengajar. Para siswa-siswi cenderung berani menyapa guru dengan sopan saat tidak sengaja berpapasan. Komunikasi yang terjalin dengan baik ini akan cenderung membantu para siswa-siswi untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya entah itu dalam bentuk mengungkap ide, pendapat saat diskusi atau saat mereka membutuhkan bantuan dari para guru.

Analisis tambahan pada penelitian ini juga menemukan bahwa 50% dari subjek penelitian yang memiliki latar budaya timur ternyata memiliki perilaku asertif dalam kategori sedang dan 22% nya pada kategori tinggi. Hal ini kemungkinan terjadi karena adanya perkembangan teknologi yang memungkinkan para siswa-siswi untuk melihat dan mempelajari gaya hidup dan perilaku kebudayaan lain.

Hasil analisis tambahan yang lain yaitu peneliti juga menemukan bahwa 20% subjek penelitian masih memiliki perilaku asertif yang rendah dan 4% nya masih dalam kategori sangat rendah. Hal ini bisa terjadi karena berbagai macam alasan, seperti masih adanya pengaruh dari nilai-nilai budaya timur, khususnya budaya Jawa yang menekankan prinsip kerukunan dan *pakewuh* untuk mempertahankan keharmonisan dalam hidup bermasyarakat (Murtisari, 2013) sehingga implementasi perilaku asertif terhambat oleh kekhawatiran akan rusaknya keharmonisan masyarakat, adanya ketakutan akan ketertolakan dari kelompok pergaulan teman sebaya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara perilaku asertif dengan tingkat stres. Berarti semakin tinggi perilaku asertif maka tingkat stres semakin rendah sebaliknya semakin rendah perilaku asertif maka tingkat stres semakin tinggi. Berdasarkan pembahasan pada latar belakang mengenai kebudayaan barat dan timur, penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan antara perilaku asertif dengan tingkat stres pada subjek penelitian dengan kebudayaan timur terutama kebudayaan Jawa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. 2017. Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal EL-Tarbawi*, 10(2), 39–62.
- Aryani, F. 2022. *Keterampilan Asertif Untuk Remaja*.
- Chaplin, J. P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers
- Donsu, Jenita DT. 2017. *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Er, M. C. 1989. Assertive Behaviour and Stress. S. A. M. *Advanced Management Journal*. Vol. 54, Autumn, Pg. 4-8
- Farley, Tilman, Galves, Al, Dickinson, L. Miriam, Perez, Maria de Jesus Diaz. 2005. Stress, Coping, and Health: a Comparison of Mexican Immigrants, Mexican – Americans, and Non – Hispanic Whites. *Journal of Immigrant Health*. Vol. 7, No. 3, July, Pg. 213-21
- Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur. 2023. IPSOS Global Health Service Monitor 2023. *Ipsos*, 1(November), 1–32. <https://www.ipsos.com/en/global-health-service-monitor-2020/>
- Khan, Rosa Imani. 2012. "Perilaku asertif, harga diri dan kecenderungan depresi." *Person a: Jurnal Psikologi Indonesia* 1.2: 143- 154.
- Kurniawati, putri. 2017. No Title. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.
- Misnani, Juniar. 2016. "Hubungan Perilaku Asertif Dan Kesepian Dengan Kecemasan Sosial Korban Bullying Pada Siswa." *Psikobor neo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4 (4)
- Mujahid, M. 2006. *Ways to Deal with Stress and Anxiety*. 1–2.
- Murtisari, E. T. 2013. Some Traditional Javanese Values in NSM : From God to Social Interaction. *International Journal of Indonesian Studies*, 1, 110–125.
- Nabilah, R., & Rosalina, E. 2021. Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(2), 33–42. <https://doi.org/10.22437/jpj.v5i02.10335>
- ODA, A., & ASTUTI, R. Y. 2016. *HUBUNGAN ASERTIVITAS DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI STIK STELLA MARIS MAKASSAR* (Doctoral dissertation, STIK Stella Maris).
- Priyoto 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Santrock, John W. 2005. *Psychology*. 7th Edition. New York: McGraw-Hill Companies, Inc
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Edisi keenam. Jakarta: Erlangga
- Sarah, Yuli, and Yeniar Indriana. 2019. "Hubungan Antara Asertivitas dengan

- Psychological Well-Being pada Taruna Jurusan Nautika Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) Jakarta." *Jurnal EMPATI* 7.4. 1451- 1462.
- Soegeng. 2017. *Dasar-Dasar Penelitian*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama. Strand, C. 2020. *Τζόβας Βροντισμένη*_Page_1. 2(June), 56–59.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wahyu, A. D., & Muslikah. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 168–182