

**HUBUNGAN ANTARA ASERTIVITAS DENGAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI  
KEAGAMAAN MADRASAH ALIYAH UNGGULAN NURIS  
JEMBER**

**SKRIPSI**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
Oleh:  
Mohammad Irfan Maulana  
NIM: 214103050004  
**JEMBER**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
JUNI 2025**

**HUBUNGAN ANTARA ASERTIVITAS DENGAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI  
KEAGAMAAN MADRASAH ALIYAH UNGGULAN NURIS  
JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

**KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER**

Oleh:

Mohammad Irfan Maulana  
NIM: 214103050004

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
JUNI 2025**

**HUBUNGAN ANTARA ASERTIVITAS DENGAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI  
KEAGAMAAN MADRASAH ALIYAH UNGGULAN NURIS  
JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

**Mohammad Irfan Maulana**

**NIM: 214103050004**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

**KH ACHMAD SIDDIQ**

Disetujui Dosen Pembimbing:

**J E M B E R**

  
**Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., MA.**  
**NIP. 197807192009121005**

**HUBUNGAN ANTARA ASERTIVITAS DENGAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SANTRI  
KEAGAMAAN MADRASAH ALIYAH UNGGULAN NURIS  
JEMBER**

**SKRIPSI**

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
Persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Rabu

Tanggal : 18 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua

**Arrumaisha Fitri M.Psi**  
NIP. 198712232019032005

Sekretaris

**Ihvak Mustofa S.S., M.Li.**  
NIP. 199403032022031004

Anggota :

1. Dr. Moh Mahfudz Faqih S.Pd, M.Si. (  )

2. Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., MA. (  )

Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah



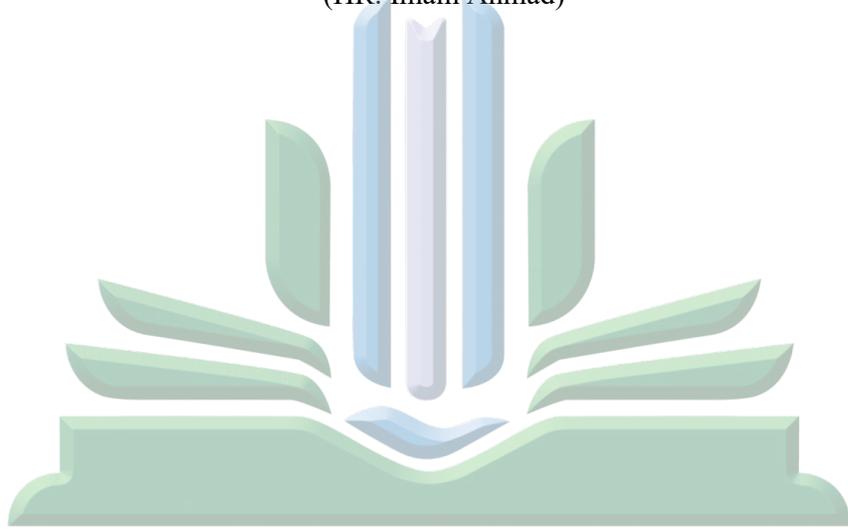
  
**Prof. Dr. Fawazul Umam, M.Ag**  
NIP. 197302272000031001

**MOTTO**

قُلِ الْحَقُّ وَلَوْ كَانَ مُرًّا

"Katakanlah kebenaran, meskipun itu pahit."\*

(HR. Imam Ahmad)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
J E M B E R

---

\* Syaiful Bahri Djamarah, "Pembentukan Karakter Religius dan Mandiri melalui Model Pendidikan ala Pondok Pesantren," Jurnal Pendidikan, Vol. X, No. X (tahun tidak disebutkan): 8

## PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Swt yang telah memberikan kekuatan kepada penulis. Penulis persembahkan sebuah karya kepada orang hebat yang senantiasa menjadi penyemangat sehingga menjadi alasan penulis dapat menyelesaikan skripsi. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada

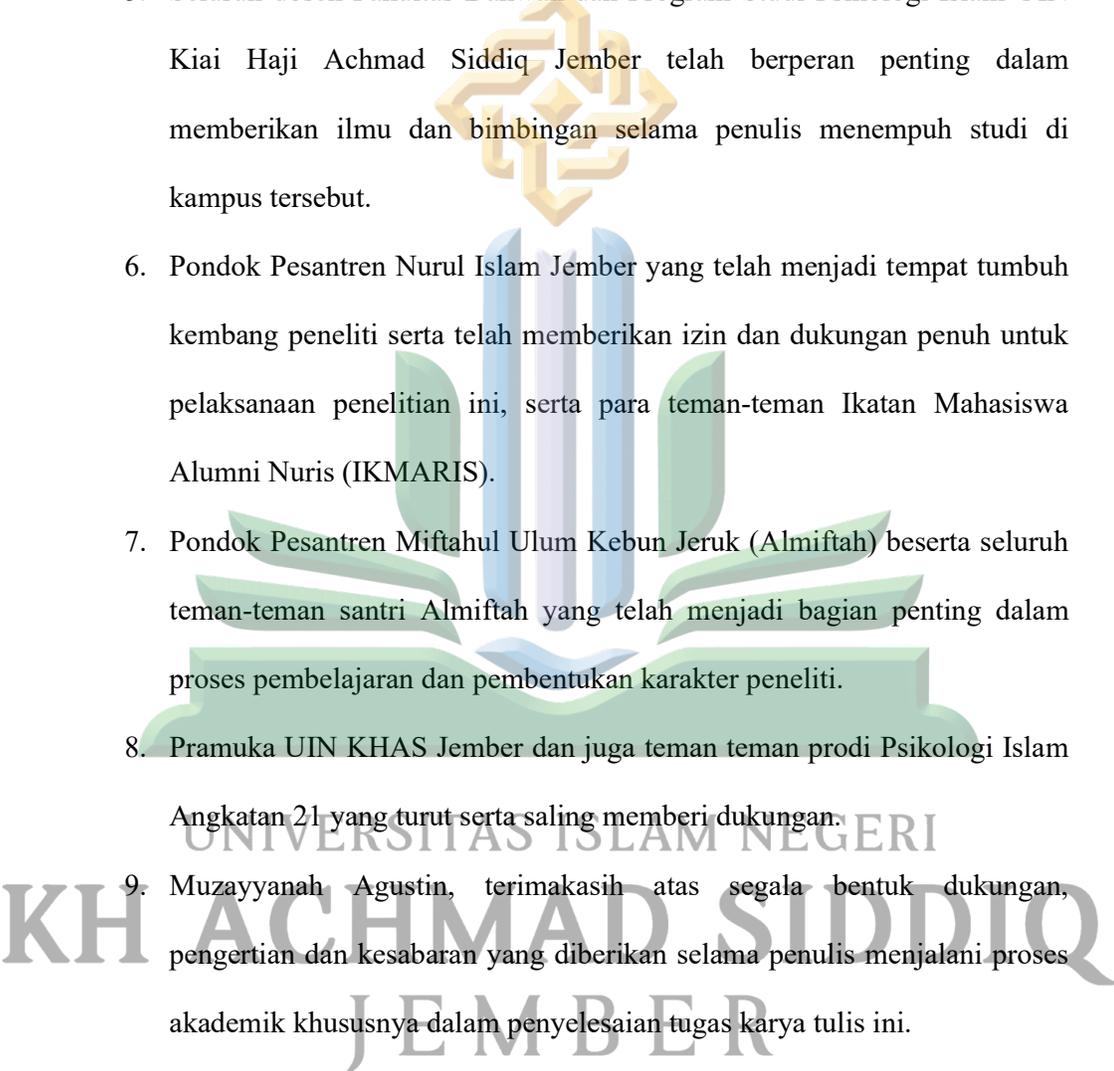
1. Kedua orang tua penulis, Bapak M Fauzan dan Ibu Siti Khatijah, penulis mengucapkan terima kasih banyak atas segala doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu Bapak dan Ibu berikan kepada penulis.
2. Kakak penulis, M. Iqbal Maulana, yang telah memberikan semangat, dukungan, serta doa yang tulus selama proses penulisan skripsi ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt, atas hidayat dan rahmat-Nya. Puji syukur penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Asertivitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Keagamaan Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember” sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan atas kehadiran Nabi Muhammad saw yang telah membawa kita dari zaman Jahiliyah menuju zaman terang benderang yaitu *Addinul Islam*. Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dengan dukungan banyak pihak, oleh karenanya penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Hepni, S.Ag., M.M.,CPEM., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember beserta jajarannya yang selalu mengupayakan kesejahteraan Universitas.
2. Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah yang telah memberikan fasilitas hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi.,Psikolog selaku Kepala Prodi Psikologi Islam yang senantiasa memberi semangat kepada peneliti dan mahasiswa lain agar lebih giat belajar.
4. Bapak Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi.,M.A selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan kesabaran, pikiran, dan tenaga untuk keberlangsungan skripsi peneliti. Semoga setiap ilmu yang Bapak berikan menjadi manfaat bagi peneliti dan menjadi ladang amal untuk Bapak.

- 
5. Seluruh dosen Fakultas Dakwah dan Program Studi Psikologi Islam UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember telah berperan penting dalam memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis menempuh studi di kampus tersebut.
  6. Pondok Pesantren Nurul Islam Jember yang telah menjadi tempat tumbuh kembang peneliti serta telah memberikan izin dan dukungan penuh untuk pelaksanaan penelitian ini, serta para teman-teman Ikatan Mahasiswa Alumni Nuris (IKMARIS).
  7. Pondok Pesantren Miftahul Ulum Kebun Jeruk (Almiftah) beserta seluruh teman-teman santri Almiftah yang telah menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran dan pembentukan karakter peneliti.
  8. Pramuka UIN KHAS Jember dan juga teman teman prodi Psikologi Islam Angkatan 21 yang turut serta saling memberi dukungan.
  9. Muzayyanah Agustin, terimakasih atas segala bentuk dukungan, pengertian dan kesabaran yang diberikan selama penulis menjalani proses akademik khususnya dalam penyelesaian tugas karya tulis ini.

Semoga segala kebaikan yang peneliti dapat dari orang-orang hebat yang tidak dapat disebutkan satu persatu dapat menjadi ladang pahala serta jariyah di kehidupan yang abadi kelak, Amiinn Ya Rabbal a'lamin.

Jember, 17 Mei 2025

Mohammad Irfan Maulana  
NIM. 214103050004

## ABSTRAK

**Mohammad Irfan Maulana, 2025:** *Hubungan Antara Asertivitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada Santri Keagamaan Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember.*

Kata Kunci: Asertivitas, Kesejahteraan Psikologis, Santri Keagamaan

Asertivitas dan kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja. Namun, penelitian mengenai hubungan keduanya dalam konteks kehidupan santri di pesantren masih terbatas. Kajian ini memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis pada santri di Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember. Meskipun banyak penelitian tentang pengaruh asertivitas terhadap kesejahteraan psikologis di remaja, penelitian di lingkungan pesantren yang memiliki norma kolektivitas masih terbatas. *Gap* ini menjadi fokus penelitian untuk mengkaji keterkaitan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis santri. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan rekomendasi praktis bagi pengelola pesantren dalam mendukung kesejahteraan psikologis santri.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana hubungan antara asertivitas dengan kesejahteraan psikologis santri Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember? Tujuan penelitian ini adalah: Mengetahui hubungan antara asertivitas dengan kesejahteraan psikologis pada santri Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember.

Peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *systematic random sampling* dengan sampel 48 siswa dari total populasi 161 siswa. Pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner dengan teknik analisis menggunakan *pearson product moment* dengan bantuan program SPSS 30.0 *for windows*.

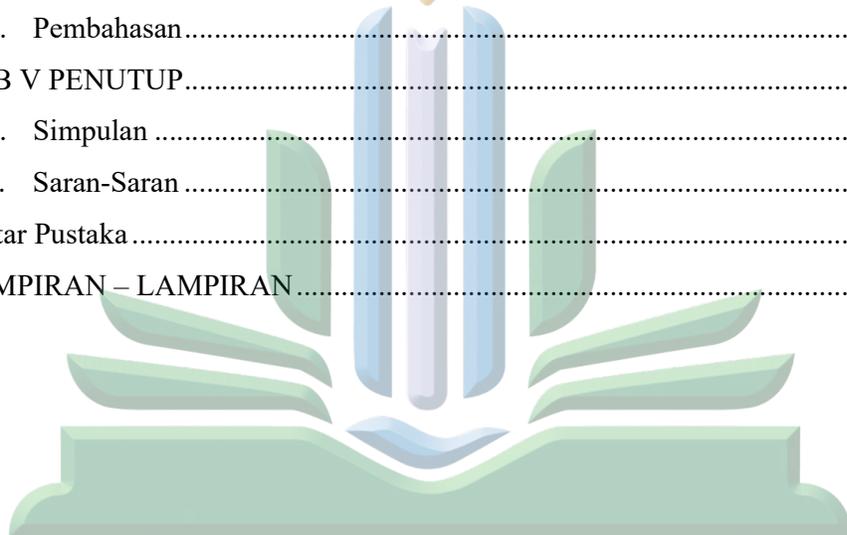
Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$  dan koefisien korelasi Pearson sebesar 0,468. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis pada santri di MA Unggulan Nuris Jember. Artinya, semakin tinggi tingkat asertivitas santri, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan, dan sebaliknya. Koefisien korelasi tersebut juga mengindikasikan bahwa asertivitas memberikan kontribusi sebesar 46,8% terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, asertivitas merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Namun, kontribusi ini bukan satu-satunya, karena sebesar 53,2% sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar asertivitas, seperti penyesuaian diri, kepercayaan diri, serta dukungan sosial dan lainnya yang juga berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis santri.



## DAFTAR ISI

COVER .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	10
F. Definisi Operasional .....	12
1. Asertivitas .....	12
G. Asumsi Penelitian .....	13
H. Hipotesis .....	16
I. Sistematika Pembahasan .....	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	19
A. Penelitian Terdahulu .....	19
B. Kajian Teori .....	26
BAB III METODE PENELITIAN .....	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	45
B. Populasi dan Sampel .....	46

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	49
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS .....	68
A. Gambaran Obyek Penelitian .....	68
B. Penyajian Data .....	76
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	82
D. Pembahasan.....	87
BAB V PENUTUP.....	93
A. Simpulan .....	93
B. Saran-Saran .....	94
Daftar Pustaka .....	96
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	100



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
 J E M B E R

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu .....	23
Tabel 3. 1 Perhitungan Sampel .....	49
Tabel 3. 2 Kriteria Penelitian .....	53
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Item Asertivitas .....	54
Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Kesejahteraan Psikologis.....	56
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Asertivitas .....	58
Tabel 3. 6 Hasil uji coba skala kesejahteraan psikologis.....	59
Tabel 4. 1 <i>Blue Print</i> Asertivitas Setelah Uji Validitas .....	62
Tabel 4. 2 <i>Blue Print</i> Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Validitas .....	62
Tabel 4. 3 Hasil <i>Reliability Test</i> Skala asertivitas.....	61
Tabel 4. 4 Hasil <i>Reliability Test</i> Skala Kesejahteraan Psikologis .....	61
Tabel 4. 5 <i>Descriptive Statistics</i> .....	78
Tabel 4. 6 Rumus Kategorisasi .....	79
Tabel 4. 7 Kategori Asertivitas .....	80
Tabel 4. 8 Kategori Kesejahteraan Psikologis .....	82
Tabel 4. 9 Uji normalitas <i>One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i> .....	83
Tabel 4. 10 <i>ANOVA Table</i> .....	84
Tabel 4. 11 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	85
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis <i>Correlations</i> .....	85

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Struktur Organisasi MA Unggulan Nuris.....	75
Gambar 4. 2 Denah Lokasi Penelitian .....	75
Gambar 4. 3 Diagram Jenis Kelamin Responden Penelitian .....	76
Gambar 4. 4 Diagram Kelas Responden Penelitian.....	77



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencerminkan kualitas hidup individu dari perspektif psikologis. Carol Ryff menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.<sup>2</sup> Dimensi-dimensi ini mencerminkan kemampuan individu untuk memahami dirinya sendiri, menjalin hubungan yang sehat, memiliki kemandirian dalam pengambilan keputusan, serta terus berkembang untuk mencapai potensi terbaik.

Kesejahteraan psikologis Pada masa remaja, menjadi hal yang sangat penting karena remaja berada pada fase perkembangan yang penuh tantangan. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai perubahan biologis, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka.<sup>3</sup> Remaja juga harus menavigasi tekanan akademik, hubungan sosial, dan kebutuhan untuk membentuk identitas diri. Dalam

---

<sup>2</sup> Juriana, B Sujiono, and K Tahki, "Pengembangan Alat Ukur Psychological Well-Being Untuk Mahasiswa Olahraga," *Prosiding Seminar Dan Lokakarya ...*, 2018, 52–60, <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10555%0A>.

<sup>3</sup> Lely Ika Mariyati dan Vanda Rezanita, *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia* (UMSIDA Press, 2021).

kondisi ini, kesejahteraan psikologis menjadi landasan yang membantu remaja menghadapi tantangan-tantangan tersebut.<sup>4</sup>

Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis cenderung mampu mengelola emosi dengan lebih baik, membangun hubungan yang sehat, dan mengambil keputusan dengan penuh percaya diri.<sup>5</sup> Sebaliknya, gangguan pada kesejahteraan psikologis dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti stres, kecemasan, depresi, dan kesulitan menjalin hubungan interpersonal. Dennis Purwaradietya dalam jurnalnya, mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja, khususnya pada masa pandemi.

Koefisien determinasi sebesar 0,25 menunjukkan bahwa dukungan sosial memprediksi 25% variasi kesejahteraan psikologis, sementara 75% lainnya dipengaruhi oleh variabel bebas lain. Persamaan regresi yang dihasilkan, yaitu  $Y = 60,019 + 0,394X$ , menggambarkan bahwa setiap peningkatan dukungan sosial sebesar satu satuan akan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja sebesar 0,394 satuan. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial sebagai salah satu faktor utama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di situasi penuh tantangan seperti pandemi.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Ermis Suryana et al., "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–28, <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.

<sup>5</sup> Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Penebar Media Pustaka, 2019).

<sup>6</sup> Mohammad Dennis Purwaradietya dan Dr Achmad Chusairi, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja selama Pandemi Covid-19," 2022.

Sri Widyawati dan Martha Kurnia Asih dalam penelitiannya menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis remaja berada pada kategori sedang (Mean empirik = 98,93), namun Median yang berada di zona (-)1 SD mengindikasikan kecenderungan ke arah rendah. Penelitian ini melibatkan 287 subjek, terdiri dari 78 laki-laki dan 209 perempuan. Sebanyak 27,9% subjek memiliki kesejahteraan psikologis rendah, dan 1,7% sangat rendah. Rendahnya kesejahteraan ini diduga dipengaruhi oleh lemahnya aspek otonomi, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Temuan ini menekankan pentingnya memahami faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja.<sup>7</sup>

Mufied Fauziah dkk, dalam jurnal penelitiannya menyatakan yang menunjukkan adanya pengaruh antara perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada siswa. Hasil analisis uji hipotesis memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,00 ( $< 0,05$ ), yang menegaskan bahwa perilaku asertif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Besarnya pengaruh ini ditunjukkan oleh nilai R Square sebesar 0,377, yang berarti perilaku asertif memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa sebesar 37,7%, sementara 62,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku asertif merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kesejahteraan

---

<sup>7</sup> Sri Widyawati, Martha Kurnia Retno Asih, and Ristiasih Utami, "Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja," *Jurnal Psibernetika* 15, no. 1 (2022): 59–65, <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i5.3298>.

psikologis siswa.<sup>8</sup> Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis pada remaja, salah satunya adalah kemampuan asertivitas.

Asertivitas merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara langsung, jujur, dan tepat, tanpa melanggar hak-hak orang lain.<sup>9</sup> Menurut Galassi dan Galassi, asertivitas adalah keterampilan interpersonal yang memungkinkan individu untuk berkomunikasi dengan jelas dan efektif sambil tetap mempertahankan rasa hormat terhadap diri sendiri maupun orang lain. Asertivitas tidak hanya membantu individu dalam berkomunikasi, tetapi juga mendukung pengembangan rasa percaya diri dan kemampuan mengelola konflik interpersonal.<sup>10</sup>

Asertivitas memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis, yaitu mendukung dimensi hubungan positif dengan orang lain, otonomi, dan penguasaan lingkungan. Individu yang asertif cenderung lebih mampu membangun hubungan sosial yang sehat, mengambil keputusan secara mandiri, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri. Oleh

<sup>8</sup> Mufied Fauziah et al., “Perilaku Asertif Dan Psychological Well Being: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Siswa?,” *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 14, no. 2 (2024): 594–600, <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9933>.

<sup>9</sup> M. Adi Setia Azhari, Marina Dwi Mayangsari, and Neka Erlyani, “Hubungan Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Relationship Between Assertive Behavior and Self-Adjustment in First Year Students At Junior High School,” *Jurnal Ecopsy* 2, no. 1 (2015): 20–25.

<sup>10</sup> Asni Asni, Herman Nirwana, and Nurul Fajri, “Perilaku Asertif Perempuan Minangkabau Dan Batak Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Konseling,” *Psychocentrum Review* 2, no. 2 (2020): 87–97, <https://doi.org/10.26539/pcr.22400>.

karena itu, asertivitas dapat dianggap sebagai salah satu aspek penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, khususnya pada remaja.<sup>11</sup>

Remaja yang tinggal di lingkungan pesantren atau yang biasa disebut sebagai santri memiliki tantangan yang unik terkait pengembangan asertivitas dan kesejahteraan psikologis mereka. Kehidupan di pesantren yang didasarkan pada aturan ketat dan nilai-nilai kolektivitas seringkali membatasi kesempatan santri untuk mengekspresikan diri secara bebas. Di satu sisi, aturan dan norma di pesantren dirancang untuk menciptakan lingkungan yang disiplin dan mendukung pembentukan karakter.<sup>12</sup> Namun, di sisi lain, kondisi ini dapat menjadi tantangan bagi santri dalam mengembangkan kemampuan asertif.

Interaksi sosial yang intens di pesantren, baik dengan sesama santri maupun dengan ustaz atau pengelola pesantren, membutuhkan keterampilan interpersonal yang baik. Kemampuan asertivitas menjadi penting agar santri dapat menyampaikan kebutuhan, pandangan, atau pendapatnya secara jelas tanpa melanggar norma yang berlaku. Tanpa kemampuan ini, santri berisiko mengalami tekanan sosial yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Mutiara Hikmah, Mamang Efendy, and Herlan Pratikto, "Perilaku Asertif Pada Generasi Z : Bagaimana Peranan Budaya Kolektivisme?," *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi* 4, no. 2 (2024): 269–81, <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i2.10373>.

<sup>12</sup> Salman Alfarisi and Uswatun Hasanah, "Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies," *Cybernetics: Journal Educational Research and Sosial Studies* 2, no. April (2021): 1–10.

<sup>13</sup> UIN Raden and Mas Said, "Manajemen Lembaga Berbasis Islam : Manajemen Madrasah Dan Pondok Pesantren Di Pesantren Al Ma ' Had Al Islamy Al Ma ' Ruf" 4, no. 2 (2024): 92–107.

Nilai-nilai kolektivitas yang menonjol di pesantren sering kali membuat santri merasa bahwa ekspresi individu kurang diutamakan dibandingkan kepentingan bersama. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara asertif. Padahal, dengan pendekatan yang tepat, asertivitas dapat dikembangkan tanpa mengurangi kepatuhan santri terhadap nilai-nilai yang berlaku di pesantren.<sup>14</sup>

Meskipun terdapat tantangan, pesantren memiliki potensi besar dalam mendukung pengembangan kesejahteraan psikologis santri. Dengan pembinaan moral, spiritual, dan akademik yang terintegrasi, pesantren dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan potensi santri secara holistik.<sup>15</sup> Penguatan kemampuan asertivitas pada santri dapat menjadi salah satu strategi untuk membantu mereka mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Penelitian sebelumnya belum banyak yang membahas hubungan antara asertivitas dengan kesejahteraan psikologis pada santri, khususnya di pesantren dengan karakteristik yang berbeda. Sebagian besar penelitian yang ada lebih banyak fokus pada remaja di lingkungan yang lebih umum, tanpa melihat faktor-faktor khusus yang ada di pesantren, seperti norma dan aturan yang ketat. Hal ini menjadikan topik ini masih perlu untuk

---

<sup>14</sup> Evi Rahmiyati Elsa Handayani, Abu Bakar, Khairiah Asfaruddin, "Perbandingan Perilaku Asertif Antara Santri Yatim Dengan Santri Yang Memiliki Orang Tua Utuh," *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2022.

<sup>15</sup> Riskal Fitri and Syarifuddin Ondeng, "Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter," *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2022): 42–54, <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>.

dikembangkan lebih lanjut, terutama dalam konteks kehidupan santri yang memiliki tantangan tersendiri.

Asertivitas memang menjadi faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja, tetapi bagaimana pengaruhnya pada santri yang hidup dalam lingkungan pesantren, di mana interaksi sosial dan ekspresi diri sering kali dibatasi oleh norma kolektif, masih belum banyak diteliti. Dalam konteks ini, penting untuk mengetahui apakah perilaku asertif dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis santri, yang sering kali dihadapkan dengan tekanan untuk tetap menjaga harmoni dengan aturan pesantren.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan di Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember, peneliti menemukan bahwa santri program keagamaan ini menunjukkan variasi dalam tingkat asertivitas dan kesejahteraan psikologis mereka. Beberapa santri jurusan lain tampak lebih mampu mengekspresikan diri mereka secara terbuka dan percaya diri, sementara santri yang lain juga terlihat cenderung menahan diri, mungkin karena adanya tekanan dari lingkungan yang lebih menekankan kolektivitas. Hal ini menimbulkan pertanyaan penting: apakah ada hubungan antara asertivitas yang dimiliki oleh santri dengan kesejahteraan psikologis mereka? Pertanyaan ini menjadi dasar utama untuk penelitian ini, yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis pada santri keagamaan di Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember.

Dengan latar belakang pesantren yang khas, penelitian ini akan menambah wawasan baru mengenai bagaimana asertivitas berperan dalam kesejahteraan psikologis santri. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah yang bermanfaat untuk memahami lebih dalam tentang pengaruh asertivitas terhadap kesejahteraan psikologis, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pengelola pesantren dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan kesejahteraan psikologis santri.

#### **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan antara asertivitas dengan kesejahteraan psikologis santri Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Mengetahui hubungan antara asertivitas dengan kesejahteraan psikologis pada santri Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi terhadap psikologi positif karena menggunakan salah satu konsep utama dalam bidang tersebut, yaitu kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), yang menyoroti aspek-aspek positif dalam kehidupan individu. Selain itu, penelitian ini juga berhubungan dengan psikologi perkembangan, mengingat asertivitas merupakan salah satu dimensi penting dalam

perkembangan individu, terutama dalam membangun keterampilan sosial dan kemandirian.

Selain kontribusi terhadap kedua bidang tersebut, penelitian ini juga berperan dalam memperkaya literatur mengenai hubungan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis, khususnya pada remaja dalam konteks pendidikan keagamaan. Hasil penelitian ini dapat membantu memahami lebih dalam bagaimana perilaku asertif dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu, terutama di kalangan santri yang hidup dalam lingkungan pesantren.

## 2. Manfaat Praktis

- a) Bagi subjek penelitian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat terkait jenis dan faktor kesulitan belajar yang dialami. Informasi ini dapat digunakan sebagai dasar untuk membantu siswa mengenali hambatan dalam belajar serta menentukan strategi belajar yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka. Dengan demikian, siswa memiliki peluang untuk meningkatkan efektivitas belajar dan pencapaian akademik.
- b) Bagi Prodi Psikologi Islam, penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi tambahan mengenai keterkaitan antara Asertivitas dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember
- c) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar atau referensi awal untuk mengembangkan kajian

lebih lanjut, khususnya dengan mengeksplorasi variabel lain yang mungkin turut memengaruhi hubungan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis pada santri keagamaan di MA Unggulan Nuris Jember

- d) Bagi MA Unggulan Nuris atau Pesantren Nuris Jember, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang bermanfaat mengenai pola kesulitan belajar yang dialami oleh siswa. Informasi ini dapat ditindaklanjuti oleh pihak lembaga sebagai dasar pertimbangan dalam pengembangan kebutuhan siswa di lingkungan pesantren.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Variable penelitian adalah objek kajian yang akan menjadi fokus penelitian yang akan diamati. Penelitian ini memiliki 2 variabel, yaitu:

- a) Variabel Bebas (*Independent Variable*) yaitu Asertivitas.

Variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain. Huruf “X” merupakan simbol dari variabel bebas.

- b) Variabel Terikat (*Dependent Variable*) yaitu Kesejahteraan Psikologis

Variabel yang hasil nilainya dipengaruhi oleh variabel bebas. Menurut Sugiyono, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh adanya variabel bebas.

## 2. Indikator Variabel

Secara umum indikator merupakan variabel yang membantu peneliti mengidentifikasi keadaan tertentu yang dapat dipergunakan untuk mengukur adanya perubahan. Pada penelitian ini indikator menyesuaikan dengan jumlah variabel yang sudah ditentukan yaitu, variabel bebas dan Variabel terikat. Indikator bebas pada penelitian ini adalah asertivitas antara lain: Pada skala asertivitas peneliti mengembangkan instrument berdasarkan teori dari Galassi dan Galassi.<sup>16</sup> yang di dalamnya terdapat 3 aspek yaitu : 1) Mengungkapkan Perasaan Positif (*expressing positive feelings*) 2) Afirmasi diri (*self affirmations*) 3) Mengungkapkan perasaan negatif (*expressing negative feelings*). Pada konteks ini individu melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri untuk menentukann tingkat asertivitas selama berada di pesantren. Adapun indikator pada kesejahteraan psikologis yaitu : 1) Penerimaan diri (*Self Acceptance*) 2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*) 3) Kemandirian 4) Penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental Mastery*) 5) Tujuan hidup (*Purpose in Life*) 6) Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*).<sup>17</sup>

<sup>16</sup> Azhari, Mayangsari, and Erlyani, "Hubungan Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Relationship Between Assertive Behavior and Self-Adjustment in First Year Students At Junior High School."

<sup>17</sup> Dievya Nurill Saghita Sahadi Putri et al., "Psychological Well-Being: Penerimaan Diri Dan Penguasaan Lingkungan, Mengenal Mindfulness Dari Sikap Negatif Ke Surplus Sikap Positif Hidup," *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)* 3, no. 2 (2023): 398–415, <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.19427>.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang digunakan sebagai acuan untuk melakukan pengukuran empiris terhadap suatu variabel penelitian, yang dirumuskan berdasarkan indicator-indikator variabel tertentu.<sup>18</sup>

### 1. Asertivitas

Galassi, M.D., & Galassi, J menjelaskan bahwa asertivitas adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, kebutuhan, dan pikiran seorang secara langsung, jujur dan sesuai, tanpa melanggar hak orang lain, yang memiliki 3 aspek: 1) Mengungkapkan Perasaan Positif (*expressing positive feelings*) 2) Afirmasi diri (*self affirmations*) 3) Mengungkapkan perasaan negatif (*expressing negative feelings*) dan diukur menggunakan Skala Asertivitas.<sup>19</sup>

### 2. Kesejahteraan Psikologis

Ryff memaparkan bahwa, kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana individu mencapai fungsi optimal dalam hidupnya. Ryff mengidentifikasi enam aspek utama yaitu: 1) Penerimaan diri (*Self Acceptance*) 2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*) 3) Kemandirian 4) Penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental Mastery*) 5) Tujuan hidup (*Purpose in Life*) 6)

<sup>18</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024).

<sup>19</sup> Asni, Nirwana, and Fajri, "Perilaku Asertif Perempuan Minangkabau Dan Batak Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Konseling."

Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*) yang diukur menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis.<sup>20</sup>

### G. Asumsi Penelitian

Asumsi pengamatan merupakan suatu anggapan yang dianggap benar dan dapat dipahami oleh peneliti. Anggapan dasar ini harus dirumuskan dengan jelas sebelum proses pengumpulan data dilakukan.<sup>21</sup> Dalam penelitian ini, diasumsikan bahwa santri di Program Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember memiliki tingkat asertivitas yang beragam. Galassi dan Galassi mendefinisikan asertivitas sebagai kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara langsung, jujur, serta sesuai konteks sosial tanpa melanggar hak-hak orang lain.<sup>22</sup> Setiap santri memiliki tingkat asertivitas yang berbeda, tergantung pada pengalaman pribadi, lingkungan sosial, dan pola asuhan yang diterima. Kehidupan di pesantren yang memiliki norma dan aturan ketat dapat menjadi faktor yang memengaruhi perkembangan asertivitas santri, baik sebagai penghambat maupun sebagai faktor yang membantu santri dalam membangun keterampilan komunikasi yang efektif.<sup>23</sup>

Dipercaya bahwa siswa yang menunjukkan tingkat ketegasan yang tinggi biasanya memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik. Menurut Carol Ryff, ada enam komponen utama dari kesejahteraan psikologis:

<sup>20</sup> Yoseph Pedhu, "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara" 10, no. 1 (2022): 65–78.

<sup>21</sup> Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*.

<sup>22</sup> M Adi Setia Azhari, Marina Dwi, and Neka Erlyani, "Relationship Between Assertive Behavior And Self-Adjustment In First Year," *Jurnal Ecopsy 2* (2015): 20–25.

<sup>23</sup> Alfarisi and Hasanah, "Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies."

penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Individu yang asertif lebih mampu membangun hubungan sosial yang sehat, membuat keputusan secara mandiri, serta mengelola lingkungannya dengan lebih baik.<sup>24</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian Mufied Fauziah dkk., yang menunjukkan bahwa perilaku asertif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa dengan nilai *R Square* sebesar 0,377, yang berarti asertivitas memengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 37,7%, sementara 62,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.<sup>25</sup>

Lingkungan pesantren dengan nilai-nilai kolektivitasnya dapat menjadi tantangan tersendiri bagi santri dalam mengembangkan asertivitas. Nilai kebersamaan yang tinggi di pesantren sering kali membuat santri merasa bahwa ekspresi individu kurang diutamakan dibandingkan kepentingan bersama. Namun, jika didukung dengan pendekatan yang tepat, asertivitas dapat dikembangkan tanpa mengurangi kepatuhan terhadap norma-norma yang berlaku. Dalam konteks ini, penting bagi pesantren untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan asertivitas santri agar mereka dapat berkomunikasi secara sehat tanpa merasa tertekan.

Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja tidak hanya dipengaruhi oleh asertivitas,

---

<sup>24</sup> Juriana, Sujiono, and Tahki, "Pengembangan Alat Ukur Psychological Well-Being Untuk Mahasiswa Olahraga."

<sup>25</sup> Fauziah et al., "Perilaku Asertif Dan Psychological Well Being: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Siswa?"

tetapi juga oleh faktor lain seperti dukungan sosial. Dennis Purwaradietya dalam jurnalnya menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja dengan koefisien determinasi sebesar 0,25, yang berarti dukungan sosial memprediksi 25% variasi kesejahteraan psikologis.<sup>26</sup> Hal ini menunjukkan bahwa meskipun asertivitas berperan penting dalam kesejahteraan psikologis, masih ada faktor lain seperti dukungan dari teman sebaya, guru, dan keluarga yang turut berkontribusi dalam menciptakan kesejahteraan psikologis santri.

Berdasarkan asumsi-asumsi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana hubungan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis pada santri Program Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai pentingnya pengembangan keterampilan asertif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri, serta memberikan rekomendasi bagi pengelola pesantren dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis santri secara optimal.

---

<sup>26</sup> Mohammad Dennis Purwaradietya dan Dr Achmad Chusairi, "Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi covid-19," *BRPKM (Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental)*, 2022, 1–10.

## H. Hipotesis

Penelitian ini yang memiliki judul “Hubungan antara Asertivitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Program Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember” hipotesisnya:

**H<sub>0</sub>** : Tidak ada hubungan antara asertivitas dengan kesejahteraan psikologis pada santri Program Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember.

**H<sub>1</sub>** : Terdapat hubungan antara asertivitas dengan kesejahteraan psikologis pada santri Program Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember.

## I. Sistematika Pembahasan

Bagian ini mencakup halaman sampul, lembar persetujuan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan lembar persetujuan dosen pembimbing.

Bab I memuat latar belakang atau konteks dari permasalahan yang diteliti, uraian rinci mengenai masalah yang diangkat, serta tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian tersebut. Selain itu, dijelaskan pula manfaat atau keuntungan yang diharapkan dari hasil penelitian, ruang lingkup penelitian yang mencakup variabel-variabel yang digunakan beserta indikatornya, serta definisi operasional dari setiap variabel yang diteliti. Di bagian ini juga disampaikan hipotesis penelitian yang dirumuskan, lengkap dengan pembahasan yang bersifat komprehensif untuk memberikan pemahaman menyeluruh terhadap fokus kajian..

Bab II menyajikan tinjauan literatur yang relevan dengan topik penelitian, yang terbagi ke dalam dua subbab utama, yaitu studi teoritis dan penelitian terkait. Pada bagian studi teoritis, dijelaskan secara mendalam teori-teori yang menjadi dasar dalam penelitian, khususnya teori tentang Asertivitas dan teori mengenai Kesejahteraan Psikologis. Sementara itu, pada bagian penelitian terkait, dipaparkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik ini, guna memperkuat landasan teoritis dan menunjukkan posisi penelitian dalam konteks keilmuan yang lebih luas.

Bab III memaparkan secara rinci metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian, meliputi pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, serta penjelasan mengenai populasi dan sampel yang menjadi subjek penelitian. Selain itu, dijelaskan pula teknik pengambilan sampel, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data, serta prosedur dan teknik analisis data yang dilakukan untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.

Bab IV menyajikan hasil penelitian yang mencakup deskripsi mengenai objek penelitian secara umum, termasuk gambaran singkat tentang Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember, sebagai bagian yang relevan dalam konteks penelitian ini. Selanjutnya, bab ini memuat penyajian data yang diperoleh dari lapangan, proses analisis data beserta pengujian hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, serta pembahasan

hasil penelitian secara mendalam guna menghubungkan temuan dengan teori-teori yang telah dikaji pada bab sebelumnya..

Bab V berisi simpulan dan saran yang disusun berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian. Simpulan merangkum secara singkat inti dari temuan penelitian serta menjelaskan bagaimana hasil tersebut menjawab rumusan masalah dan mendukung atau menolak hipotesis yang telah diajukan. Selanjutnya, saran disampaikan sebagai rekomendasi untuk langkah-langkah yang dapat diambil dalam mengimplementasikan hasil penelitian, baik dalam praktik maupun untuk penelitian lanjutan yang relevan di masa mendatang.

Bagian akhir dari penelitian ini memuat daftar pustaka yang disusun secara sistematis dan mencerminkan sumber-sumber ilmiah yang mendukung keseluruhan proses penelitian. Selain itu, bagian ini juga mencakup lampiran-lampiran yang berisi data yang digunakan selama penelitian, termasuk data responden, instrumen penelitian, serta hasil perhitungan analisis data secara rinci yang menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu diartikan sebagai penelitian yang telah dilakukan untuk memahami temuan fenomena yang diteliti serta untuk mengidentifikasi ide-ide baru dan sumber inspirasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian terdahulu juga berfungsi sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dan membantu menciptakan karya yang orisinal dalam konteks penelitian berikutnya. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu:

- a) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti Adibatul Musta'nah & Eem Munawaroh, (2023) yang berjudul "*Hubungan Perilaku Assertive Dengan Subjective Well-Being Mahasiswa Pelaksana Pembelajaran Daring Pada Universitas Negeri Semarang*".<sup>27</sup> Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara perilaku asertif dan kesejahteraan subjektif siswa dalam pembelajaran daring. Siswa dengan perilaku asertif tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Perilaku asertif juga berdampak positif pada interaksi sosial dan kebahagiaan. Persamaan penelitian terletak pada kajian hubungan asertivitas dan kesejahteraan dalam pendidikan, tetapi berbeda dalam subjek dan lingkungan. Santri dipengaruhi religiusitas dan kedisiplinan pesantren, sementara siswa

---

<sup>27</sup> Eem Munawaroh and Universitas Negeri Semarang, "Jurnal Al-Taujih" 9, no. 1 (2023): 45–52.

daring menghadapi keterbatasan interaksi sosial dan adaptasi teknologi.

- b) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elida Putri, Mamang Efendy dan Karolin Rista, (2023) yang berjudul "*Perilaku asertif dan kematangan emosi pada remaja*".<sup>28</sup> Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kematangan emosi dan perilaku asertif pada remaja, dengan korelasi 0,650 dan signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ). Artinya, semakin tinggi kematangan emosi, semakin tinggi pula perilaku asertif remaja, dan sebaliknya. Keduanya sama-sama mencerminkan kemampuan mengelola emosi dan berinteraksi secara positif. Namun, perilaku asertif lebih berfokus pada komunikasi yang tegas dan percaya diri, sementara kematangan emosi mencakup pengendalian diri, pemahaman emosi, serta kemampuan menghadapi tekanan atau konflik dengan bijak.

- c) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mutiara Hikmah, Mamang Efendy dan Herlan Pratikno, (2023) yang berjudul "*Perilaku asertif pada generasi Z : Bagaimana peranan budaya kolektivisme?*".<sup>29</sup> Penelitian di Kabupaten Banyuwangi dengan 272 responden berusia 10-24 tahun menunjukkan bahwa semakin tinggi budaya kolektivisme,

---

<sup>28</sup> Elida Putri, Mamang Efendy, dan Karolin Rista, "Perilaku asertif dan kematangan emosi pada remaja," *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi* 4, no. 2 (2024): 214–23, <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i2.10190>.

<sup>29</sup> Mutiara Hikmah, Mamang Efendy, dan Herlan Pratikto, "Perilaku asertif pada generasi Z : Bagaimana peranan budaya kolektivisme?," *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi* 4, no. 2 (2024): 269–81, <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i2.10373>.

semakin tinggi pula perilaku asertif pada generasi Z. Perilaku asertif dapat dipelajari dan membantu mengurangi konflik serta membangun hubungan yang sehat melalui komunikasi yang baik. Baik santri maupun generasi Z dalam budaya kolektifis menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan kebebasan berpendapat dengan menjaga harmoni sosial. Perbedaannya, santri lebih terbiasa dengan aturan ketat dan nilai kepatuhan, sedangkan generasi Z lebih terpapar budaya global yang mendorong ekspresi diri.

- d) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mimi Deviana, Tri Umari dan Khairiyah Khadijah, (2023) yang berjudul "*Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja*".<sup>30</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan sangat tinggi. Dari 122 siswa yang diteliti, mayoritas memiliki kesejahteraan psikologis tinggi dalam aspek penerimaan diri, hubungan sosial, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sebanyak 72,4% remaja putra dan 53,8% remaja putri masuk dalam kategori sangat tinggi. Aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi juga menunjukkan hasil yang sangat baik, mencerminkan individu yang memiliki makna hidup. Persamaannya, asertivitas berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan membangun rasa percaya diri, memperkuat hubungan sosial, dan mengurangi stres. Perbedaannya, santri di lingkungan berbasis

<sup>30</sup>Mimi Deviana, Tri Umari, dan Khairiyah Khadijah, "Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 3463–68.

keagamaan menghadapi tantangan khusus, seperti aturan ketat dan norma keagamaan yang memengaruhi cara mereka mengekspresikan asertivitas.

- e) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zafirah Hanna Qaddura, Virginia Sukma Dewi, dkk. (2019) yang berjudul "*Pengalaman Komunikasi Asertif Pada Perempuan Yang Menikah Melalui Proses Ta'aruf*".<sup>31</sup> Penelitian menunjukkan bahwa subjek sudah menunjukkan komunikasi asertif sejak sebelum menikah, seperti berinisiatif mengenal calon pasangan, meminta izin untuk berkomunikasi, dan membahas visi serta tujuan pernikahan secara langsung. Dalam rumah tangga, subjek mampu mengungkapkan perasaan, menyampaikan pendapat, dan menyelesaikan masalah dengan baik karena meyakini bahwa suami istri adalah mitra dalam kehidupan. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama membahas asertivitas dalam kehidupan individu dan berada dalam lingkungan berbasis nilai keagamaan. Perbedaan, penelitian pertama fokus pada hubungan asertivitas dengan kesejahteraan psikologis santri di sekolah, sementara penelitian kedua membahas pengalaman komunikasi asertif dalam pernikahan melalui ta'aruf. Selain itu, penelitian pertama menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian kedua bersifat kualitatif.

---

<sup>31</sup> Zafirah Hanna Qaddura dkk., "Pengalaman komunikasi asertif pada perempuan yang menikah melalui proses ta'aruf," *Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2019): 57–66.

**Tabel 2. 1**  
**Penelitian Terdahulu**

No	Nama, Tahun, Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Siti Adibatul Musta'anah & Eem Munawaroh, (2023) yang berjudul <i>"Hubungan Perilaku Assertive Dengan Subjective Well-Being Mahasiswa Pelaksana Pembelajaran Daring Pada Universitas Negeri Semarang"</i>	Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara perilaku asertif dan kesejahteraan subjektif siswa dalam pembelajaran daring. Siswa dengan perilaku asertif tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Perilaku asertif juga berdampak positif pada interaksi sosial dan kebahagiaan.	Persamaan penelitian terletak pada kajian hubungan asertivitas dan kesejahteraan dalam pendidikan	Perbedaannya dalam subjek dan lingkungan. Santri dipengaruhi religiusitas dan kedisiplinan pesantren, sementara siswa daring menghadapi keterbatasan interaksi sosial dan adaptasi teknologi.
2	Elida Putri, Mamang Efendy dan Karolin Rista, (2023) yang berjudul <i>"Perilaku asertif dan kematangan emosi pada remaja"</i>	Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kematangan emosi dan perilaku asertif pada remaja, dengan korelasi 0,650 dan signifikansi $p=0,000$ ( $p<0,01$ ). Artinya, semakin tinggi kematangan emosi, semakin tinggi pula perilaku asertif remaja, dan sebaliknya.	Persamaannya sama-sama mencerminkan kemampuan mengelola emosi dan berinteraksi secara positif.	Perbedaannya perilaku asertif lebih berfokus pada komunikasi yang tegas dan percaya diri, sementara kematangan emosi mencakup pengendalian diri, pemahaman emosi, serta kemampuan menghadapi tekanan atau konflik dengan bijak.
3	Mutiara Hikmah, Mamang	Penelitian di Kabupaten Banyuwangi dengan	Persamaannya Baik santri maupun	Perbedaannya, santri lebih terbiasa

No	Nama, Tahun, Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Efendy dan Herlan Pratikno, (2023) yang berjudul <i>"Perilaku asertif pada generasi Z : Bagaimana peranan budaya kolektivisme?"</i>	272 responden berusia 10-24 tahun menunjukkan bahwa semakin tinggi budaya kolektivisme, semakin tinggi pula perilaku asertif pada generasi Z. Perilaku asertif dapat dipelajari dan membantu mengurangi konflik serta membangun hubungan yang sehat melalui komunikasi yang baik	generasi Z dalam budaya kolektivis menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan kebebasan berpendapat dengan menjaga harmoni sosial	dengan aturan ketat dan nilai kepatuhan, sedangkan generasi Z lebih terpapar budaya global yang mendorong ekspresi diri.
4	Mimi Deviana, Tri Umari dan Khairiyah Khadijah, (2023) yang berjudul <i>"Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja"</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan sangat tinggi. Dari 122 siswa yang diteliti, mayoritas memiliki kesejahteraan psikologis tinggi dalam aspek penerimaan diri, hubungan sosial, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sebanyak 72,4% remaja putra dan 53,8% remaja putri masuk dalam kategori sangat tinggi. Aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi juga menunjukkan hasil yang sangat baik, mencerminkan individu yang	Persamaannya, asertivitas berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan membangun rasa percaya diri, memperkuat hubungan sosial, dan mengurangi stres.	Perbedaannya, santri di lingkungan berbasis keagamaan menghadapi tantangan khusus, seperti aturan ketat dan norma keagamaan yang memengaruhi cara mereka mengekspresikan asertivitas.

No	Nama, Tahun, Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		memiliki makna hidup.		
5	Zafirah Hanna Qaddura, Virginia Sukma Dewi, dkk. (2019) yang berjudul ”Pengalaman Komunikasi Asertif Pada Perempuan Yang Menikah Melalui Proses Ta’aruf”	Penelitian menunjukkan bahwa subjek sudah menunjukkan komunikasi asertif sejak sebelum menikah, seperti berinisiatif mengenal calon pasangan, meminta izin untuk berkomunikasi, dan membahas visi serta tujuan pernikahan secara langsung. Dalam rumah tangga, subjek mampu mengungkapkan perasaan, menyampaikan pendapat, dan menyelesaikan masalah dengan baik karena meyakini bahwa suami istri adalah mitra dalam kehidupan.	.Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama membahas asertivitas dalam kehidupan individu dan berada dalam lingkungan berbasis nilai keagamaan.	Perbedaannya, penelitian pertama fokus pada hubungan asertivitas dengan kesejahteraan psikologis santri di sekolah, sementara penelitian kedua membahas pengalaman komunikasi asertif dalam pernikahan melalui ta’aruf. Selain itu, penelitian pertama menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian kedua bersifat kualitatif.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku asertif berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis, kematangan emosi, hubungan sosial, dan kemampuan mengelola konflik pada remaja. Penelitian ini mengkaji hubungan antara perilaku asertif dan kesejahteraan psikologis santri di Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember. Perilaku asertif terbukti

berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, kematangan emosi, hubungan sosial, dan kemampuan mengelola konflik. Dalam budaya kolektivistik seperti di pesantren, asertivitas berperan menjaga keseimbangan antara ekspresi diri dan keharmonisan sosial, meskipun nilai-nilai kolektif dan aturan ketat dapat menjadi tantangan dalam pengembangannya.

## B. Kajian Teori

Bagian ini berisi tentang pembahasan teori yang bersumber dari sumber primer dan dijadikan sebagai dasar pijakan dalam penelitian<sup>32</sup>

### 1 Asetivitas

#### a) Pengertian Asertivitas

Galassi, M.D., & Galassi, J., memaparkan dalam bukunya

bahwa asertivitas merupakan keterampilan dalam mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan pemikiran secara terbuka, jujur, dan tepat, tanpa merugikan hak orang lain. Kemampuan ini terdiri dari tiga aspek utama, yaitu: 1) Menyampaikan perasaan positif (*expressing positive feelings*), 2) Memberikan afirmasi terhadap diri sendiri (*self affirmations*), dan 3) Mengungkapkan perasaan negatif (*expressing negative feelings*).<sup>33</sup>

Selain itu, perilaku asertif lebih adaptif dibandingkan dengan perilaku pasif atau agresif, menurut Alberti & Emmons.

Karena asertivitas memungkinkan orang untuk mengungkapkan

<sup>32</sup> Tim Penyusun, *Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*.

<sup>33</sup> Herman Nirwana dan Fajri, "Perilaku Asertif Perempuan Minangkabau dan Batak Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling."

keinginan mereka dengan cara yang langsung dan dapat dipahami, hal ini mendukung harga diri yang tinggi dan hubungan interpersonal yang memuaskan.<sup>34</sup>

Dalam penjelasan yang lain Alberti dan Emmons, berpendapat bahwa perilaku asertif mencakup beberapa aspek utama, yaitu: (a) kemampuan mengekspresikan diri dengan jelas; (b) menghormati hak-hak orang lain dalam interaksi sosial; (c) bersikap jujur dalam menyampaikan pendapat dan perasaan; (d) berkomunikasi secara langsung dan tegas; (e) menciptakan keseimbangan dalam hubungan dengan memastikan bahwa kedua belah pihak memperoleh manfaat, baik melalui kata-kata (isi pesan) maupun komunikasi nonverbal (gaya penyampaian pesan); (f) bersifat fleksibel, di mana seseorang dapat menunjukkan sikap positif seperti memberi pujian dan penghargaan, serta bersikap tegas dengan menetapkan batasan, mengungkapkan ketidaksetujuan, atau memberikan kritik secara konstruktif; (g) menyesuaikan sikap asertif dengan konteks dan individu yang terlibat, sehingga tidak bersifat universal; (h) memiliki tanggung jawab sosial dalam bertindak; serta (i) merupakan keterampilan

---

<sup>34</sup> Tania Intan dan Sri Rijati Wardiani, "Perilaku Asertif Remaja Perempuan Dalam Relasi Percintaan Pada Novel *Mariposa* Karya Luluk H.F.," *Bahtera Indonesia; Jurnal Penelitian Bahasa dan Sastra Indonesia* 7, no. 1 (2022): 40–57, <https://doi.org/10.31943/bi.v7i1.138>.

yang dapat dipelajari dan dikembangkan, bukan sekadar sifat bawaan sejak lahir.<sup>35</sup>

Ames dalam penelitiannya berpendapat bahwa asertivitas merupakan karakteristik individu dalam merespons berbagai situasi yang dapat menempatkan kepentingan dan posisinya dalam konflik dengan orang lain. Seseorang yang asertif mampu menyampaikan pendapat, keinginan, atau kebutuhan pribadinya dengan jelas dan tegas, tanpa merugikan atau mengabaikan hak-hak orang lain. Sikap ini memungkinkan individu untuk mempertahankan batasan diri, menegosiasikan perbedaan, serta menjalin komunikasi yang efektif meskipun berada dalam situasi yang penuh dengan ketidaksepakatan atau perbedaan pandangan.<sup>36</sup>

Berdasarkan berbagai pandangan mengenai asertivitas, dapat disimpulkan bahwa asertivitas merupakan keterampilan individu dalam mengekspresikan perasaan, kebutuhan, dan pemikiran secara terbuka, jujur, dan tepat tanpa merugikan hak orang lain. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk berkomunikasi secara langsung dan tegas dalam menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan konflik kepentingan.

---

<sup>35</sup> Shafira Dzata et al., "Upaya Meningkatkan Perilaku Asertif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Pada Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Sidoarjo The Effort to Improve Assertive Behavior Through Group Guidance Using Sociodrama Techniques for Class XI Students at SMA," *Jurnal Guiding World* 06, no. 2 (2023): 183–91.

<sup>36</sup> Tania Intan and Sri Rijati Wardiani, "Perilaku Asertif Remaja Perempuan Dalam Relasi Percintaan Pada Novel Mariposa Karya Luluk H.F.," *Bahtera Indonesia; Jurnal Penelitian Bahasa Dan Sastra Indonesia* 7, no. 1 (2022): 40–57, <https://doi.org/10.31943/bi.v7i1.138>.

Asertivitas mencakup berbagai aspek, seperti mengekspresikan perasaan positif dan negatif, memberikan afirmasi terhadap diri sendiri, serta menciptakan keseimbangan dalam hubungan interpersonal. Sebagai perilaku yang lebih adaptif dibandingkan sikap pasif atau agresif, asertivitas berperan dalam meningkatkan harga diri dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat serta memuaskan. Selain itu, asertivitas bukanlah sifat bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan, sehingga individu yang memiliki tingkat asertivitas tinggi lebih mampu menetapkan batasan diri, menyampaikan pendapat dengan percaya diri, serta merespons berbagai situasi sosial secara efektif dan bertanggung jawab.

#### b) Indikator Asertivitas

Galassi, M.D., & Galassi, J., mengolongkan perilaku asertif menjadi 3 yaitu: pengungkapan perasaan positif, afirmasi diri, dan pengungkapan perasaan-perasaan negatif.

##### 1) Pengungkapan perasaan positif

Perilaku yang termasuk dalam pengungkapan perasaan-perasaan positif antara lain:

- 1) Memberi dan menerima pujian
- 2) Meminta bantuan/pertolongan
- 3) Mengungkapkan perasaan suka, cinta, dan sayang serta memulai dan terlibat perbincangan

## 2) Afirmasi Diri

Perilaku yang termasuk dalam afirmasi diri antara lain:

- 1) Mempertahankan hak mutlak
- 2) Menolak permintaan
- 3) Mengungkapkan pendapat
- 3) Pengungkapan Perasaan Negatif

Perilaku yang termasuk dalam pengungkapan perasaan negatif antara lain:

- 1) Mengungkapkan ketidaksenangan
- 2) Mengungkapkan kemarahan<sup>37</sup>

## c) Faktor-faktor yang mempengaruhi Asertivitas

Alberti dan Emmons menyeburkan bahwa faktor yang

mempengaruhi perilaku asertif, yaitu

### a) Jenis Kelamin

Perbedaan gender dapat mempengaruhi tingkat asertivitas seseorang. Secara umum, laki-laki cenderung dianggap lebih asertif dibandingkan perempuan, yang sering kali didorong untuk bersikap lebih pasif dalam beberapa budaya.

### b) Harga Diri

Individu dengan harga diri tinggi lebih percaya diri dalam mengungkapkan pendapat dan mempertahankan haknya,

---

<sup>37</sup>Dewipuspa, "Pengaruh Perilaku Asertif Terhadap Perkembangan Sosial Siswa Kelas Viii Smp Yayasan Pendidikan Sabilina Di Tembung," *Skripsi*, 2019.

sementara individu dengan harga diri rendah cenderung lebih ragu-ragu atau takut dalam bersikap asertif.

c) Kebudayaan

Nilai dan norma budaya mempengaruhi cara seseorang mengekspresikan dirinya. Budaya yang menekankan kolektivitas cenderung kurang mendukung perilaku asertif dibandingkan budaya yang lebih individualistik

d) Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, biasanya semakin baik pula kemampuan komunikasi dan kepercayaan dirinya, yang berkontribusi pada perilaku asertif.

e) Tipe Kepribadian

Kepribadian berperan dalam menentukan sejauh mana seseorang dapat bersikap asertif. Misalnya, individu ekstrovert cenderung lebih asertif dibandingkan individu introvert.

f) Dan Situasi Tertentu Lingkungan Sekitar

Lingkungan sosial dan situasi tertentu dapat memengaruhi tingkat asertivitas seseorang. Dalam lingkungan yang mendukung kebebasan berekspresi, seseorang lebih mudah bersikap asertif dibandingkan dalam lingkungan yang otoriter atau penuh tekanan.<sup>38</sup>

---

38 Awanda Putri Istiqomah dan Sugeng Hariyadi, "Hubungan Antara Harga Diri dengan Perilaku Asertif pada Mahasiswa yang Aktif dalam Organisasi," *Journal of Social and Industrial Psychology* 11, no. 1 (2022): 53–60, <https://doi.org/10.15294/sip.v11i1.61553>.

Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mufied Fauziah, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku asertif, antara lain:<sup>39</sup>

1) Kecerdasan Emosional

Kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi sendiri dan orang lain berperan penting dalam perilaku asertif. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu berinteraksi secara positif dengan orang lain.

2) Dukungan Sosial

Dukungan dari teman, keluarga, atau lingkungan sosial dapat memberikan dorongan bagi individu untuk berperilaku asertif.

Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan rasa percaya diri individu.

3) Pendidikan dan Pelatihan

Pendidikan yang mengajarkan keterampilan komunikasi dan asertivitas dapat meningkatkan kemampuan individu untuk berperilaku asertif.

4) Kepribadian

Karakteristik kepribadian, seperti tingkat ekstroverasi atau introverasi, juga mempengaruhi tingkat asertivitas seseorang.

5) Kesejahteraan Psikologis

---

<sup>39</sup> Fauziah et al., "Perilaku Asertif Dan Psychological Well Being: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Siswa?" *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 2024.

Kesejahteraan psikologis yang baik dapat meningkatkan perilaku asertif. Individu yang merasa baik tentang diri mereka cenderung lebih mampu mengekspresikan diri secara asertif.<sup>40</sup>

Perilaku asertif dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, baik faktor internal maupun eksternal. Menurut Alberti dan Emmons, faktor-faktor seperti kepribadian, jenis kelamin, kebudayaan, tingkat pendidikan, dan situasi sosial memengaruhi tingkat asertivitas seseorang. Sementara itu, Mufied Fauziah dkk menyoroti peran kecerdasan emosional, dukungan sosial, pendidikan dan pelatihan, kepribadian, serta kesejahteraan psikologis.

Meski terdapat perbedaan fokus, kedua pandangan ini menunjukkan bahwa asertivitas lahir dari interaksi antara karakter individu dan pengaruh lingkungan. Namun, yang patut digarisbawahi adalah kesejahteraan psikologis memiliki peran penting dalam membangun perilaku asertif, karena individu yang merasa baik tentang dirinya sendiri cenderung lebih percaya diri dan mampu mengekspresikan pikirannya dengan tegas namun tetap menghargai orang lain.

---

<sup>40</sup>Mufied Fauziah dkk., "Perilaku Asertif dan Psychological Well Being: Bagaimana Pengaruhnya terhadap Siswa?," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 14, no. 2 (21 Agustus 2024): 598, <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9933>.

## 2 Kesejahteraan Psikologis

### 1) Pengertian Kesejahteraan Psikologis

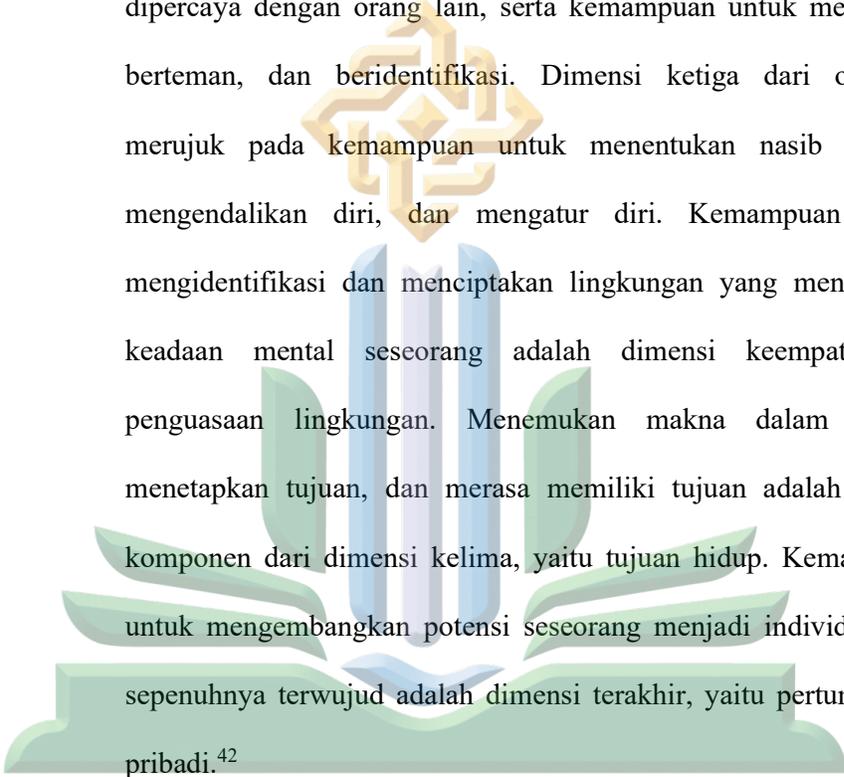
Evan dan Greenway memaparkan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang adalah komponen penting yang harus dipupuk untuk sepenuhnya memperkuat keterikatan mereka dalam menerima tanggung jawab dan menyadari potensi mereka.

Psikologi perkembangan dan kesehatan mental adalah dasar dari teori Kesejahteraan Psikologis (PWB) Ryff tahun 1989. Kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya, membangun hubungan sosial positif dengan orang lain, bersikap mandiri dalam situasi sosial, mengendalikan lingkungan sekitar, mempertahankan keyakinan pribadi, dan menyadari potensi diri sendiri adalah semua komponen dari kesejahteraan psikologis.<sup>41</sup>

Dengan menggunakan model yang multifaset, *Ryff* mengusulkan enam dimensi kesejahteraan psikologis: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penerimaan diri, dimensi pertama, adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya, memiliki pandangan positif terhadap masa lalu, dan menerima kekuatan serta kelemahan diri. Dimensi kedua, "Hubungan Positif dengan Orang Lain," mengacu pada kemampuan untuk membangun hubungan yang langgeng dan dapat

---

<sup>41</sup> Fauziah et al., "Perilaku Asertif Dan Psychological Well Being: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Siswa?"



dipercaya dengan orang lain, serta kemampuan untuk mencintai, berteman, dan beridentifikasi. Dimensi ketiga dari otonomi merujuk pada kemampuan untuk menentukan nasib sendiri, mengendalikan diri, dan mengatur diri. Kemampuan untuk mengidentifikasi dan menciptakan lingkungan yang mendukung keadaan mental seseorang adalah dimensi keempat, atau penguasaan lingkungan. Menemukan makna dalam hidup, menetapkan tujuan, dan merasa memiliki tujuan adalah semua komponen dari dimensi kelima, yaitu tujuan hidup. Kemampuan untuk mengembangkan potensi seseorang menjadi individu yang sepenuhnya terwujud adalah dimensi terakhir, yaitu pertumbuhan pribadi.<sup>42</sup>

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang mendukung individu dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya secara optimal. Menurut *Ryff*, kesejahteraan psikologis mencerminkan kemampuan seseorang dalam menerima diri, menjalin hubungan sosial yang positif, bersikap mandiri, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mengembangkan potensi diri. Enam dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan *Ryff* meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dengan

---

<sup>42</sup>Listya Istiningtyas, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi-Z Setelah Pandemi Covid-19," *Proceeding Conference on Genuine Psychology 2* (2022): 231–38.

kesejahteraan psikologis yang baik, individu dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup serta mencapai perkembangan diri yang optimal.

Kesejahteraan psikologis pada santri dapat dijelaskan melalui nilai-nilai yang akrab dan melekat erat dalam tradisi pesantren. *Qona'ah* menggambarkan penerimaan diri, yaitu sikap menerima segala kondisi diri dengan penuh keikhlasan dan rasa syukur. Untuk aspek hubungan positif dengan orang lain, istilah *ukhuwah* sangat relevan karena menggambarkan persaudaraan yang dibangun atas dasar keimanan, saling menghormati, dan menjaga kebersamaan. Aspek otonomi tercermin melalui istiqomah dan sikap bertanggung jawab, menunjukkan kemandirian santri dalam mengambil keputusan, menjalani peran, serta menjaga komitmen pribadi.

Amanah atau kepemimpinan menjadi wujud dari penguasaan lingkungan, yang terlihat dari kemampuan santri mengelola tugas dan berinteraksi secara sehat dengan lingkungannya. Tujuan hidup, sebagai salah satu aspek kesejahteraan psikologis, terarah oleh niat yang lurus atau niyyah, yang tidak hanya fokus pada dunia tetapi juga mengandung orientasi ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT. Untuk aspek pertumbuhan pribadi, istilah *tazkiyatun nafs* dan *tarbiyah* sangat mencerminkan semangat santri dalam menyucikan jiwa,

memperbaiki akhlak, serta terus belajar dan berkembang menuju pribadi yang matang secara spiritual dan sosial.

## 2) Indikator Kesejahteraan Psikologis

*Ryff* mengidentifikasi enam aspek utama dalam penjelasannya, yaitu:

### a) Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Perilaku yang termasuk dalam penerimaan diri antara lain:

- a. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupannya
- b. Mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk

### b) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*)

Perilaku yang termasuk dalam hubungan positif dengan orang lain antara lagi:

- a. Memiliki tujuan dalam hidup
- b. Memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup

### c) Kemandirian

Perilaku yang termasuk dalam indikator kemandirian antara lain

- a. Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan
- b. Memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif

d) Penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental Mastery*)

Perilaku yang termasuk dalam penguasaan terhadap lingkungan antara lain:

- a. Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain
- b. Memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat

e) Tujuan hidup (*Purpose in Life*)

Perilaku yang termasuk dalam tujuan hidup antara lain:

- a. Mandiri
- b. Mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu
- c. Mengevaluasi diri dengan standar pribadi

f) Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Perilaku yang termasuk dalam pertumbuhan pribadi antara lain:

- a. Melihat diri sebagai tumbuh dan berkembang
- b. Terbuka untuk pengalaman baru
- c. Menyadari potensinya

3) Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan psikologis

Menurut *Ryff* ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain:

a) Faktor Demografis

Faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya

b) Dukungan Sosial

Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.

c) Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup Pengalaman hidup mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan psikologis.

d) *Locus Of Control* (LOC)

*Locus Of Control* didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku

tertentu, dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).<sup>43</sup>

Sedangkan menurut Yuli Sarah dan Dr. Yeniari Indriana faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu:

a) Dukungan Sosial

Hubungan baik dengan keluarga, teman, dan komunitas memberikan dukungan emosional, rasa aman, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

b) Keterlibatan dalam Aktivitas Positif

Partisipasi dalam kegiatan bermakna, seperti hobi atau olahraga, membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memberi rasa pencapaian.

c) Asertivitas Kemampuan mengungkapkan pikiran dan perasaan secara tegas memperkuat rasa percaya diri, membangun hubungan sehat, dan mengurangi kecemasan sosial.

d) Penguasaan Lingkungan

Mampu mengatasi tantangan dan mengelola situasi sosial membuat seseorang merasa kompeten dan berdaya, yang mendukung kesejahteraan psikologis.

---

<sup>43</sup> Tia Ramadhani, Djunaedi Djunaedi, dan Atiek Sismiati S., "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)," *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 1 (2016): 108, <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>.

e) Tujuan Hidup

Memiliki tujuan yang jelas memberi makna pada hidup, memotivasi untuk maju, dan membantu seseorang menghadapi kesulitan dengan lebih optimis.<sup>44</sup>

**3. Hubungan Antara Asertivitas Dengan Kesejahteraan Psikologis**

Asertivitas dan kesejahteraan psikologis dalam penelitian Mufied Fauziah memiliki hubungan yang erat dalam konteks pengembangan individu dan kesehatan mental. Penelitian yang menghubungkan kedua konsep ini menunjukkan bahwa perilaku asertif dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis seseorang.<sup>45</sup> Beberapa teori dan penelitian mendukung hal ini dengan mengungkapkan bagaimana asertivitas dapat mendukung berbagai dimensi kesejahteraan psikologis yang telah diuraikan sebelumnya.

a) Asertivitas dan Penerimaan Diri

Salah satu dimensi utama kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri, yang melibatkan kemampuan untuk menerima diri sendiri, baik kekuatan maupun kelemahan, tanpa merasa cemas atau ragu. Asertivitas berperan dalam meningkatkan penerimaan diri, karena individu yang asertif cenderung lebih menerima kekurangan dan kelebihan mereka. Mereka tidak takut untuk

<sup>44</sup> Yuli Sarah dan Dr Yeniar Indriana, "Hubungan Antara Asertivitas Dengan Psychological Well- Being Pada Taruna Jurusan Nautika Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) Jakarta" 7 (2018): 300.

<sup>45</sup> Mufied Fauziah dkk., "Perilaku Asertif dan Psychological Well Being: Bagaimana Pengaruhnya terhadap Siswa?," GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling 14, no. 2 (21 Agustus 2024)

mengungkapkan perasaan dan kebutuhan mereka, serta merasa lebih percaya diri dalam menghadapinya. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengurangi rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain dan lebih menghargai diri mereka sendiri.<sup>46</sup>

#### b) Asertivitas dan Hubungan Positif dengan Orang Lain

Dimensi kesejahteraan psikologis berikutnya adalah kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain. Asertivitas memainkan peran yang sangat penting dalam hal ini. Individu yang asertif dapat berkomunikasi dengan lebih jelas, terbuka, dan jujur dalam hubungan interpersonal, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hubungan mereka. Mereka cenderung lebih mampu menyatakan perasaan mereka, baik positif maupun negatif, dengan cara yang tidak merugikan orang lain. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk membangun hubungan yang lebih sehat, saling menghormati, dan mendukung, yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis.

#### c) Asertivitas dan Otonomi

Otonomi, sebagai dimensi kesejahteraan psikologis, merujuk pada kemampuan seseorang untuk membuat keputusan sendiri dan mengatur hidup mereka tanpa tergantung pada orang

---

<sup>46</sup> Herio Rizki Dewinda dan Bradha Affarhouk, "Penerimaan Diri pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Asertivitas," *Tajdid*, Vol. 22, No. 2 (2019)

lain. Asertivitas mendukung otonomi karena perilaku asertif memungkinkan individu untuk mempertahankan batasan pribadi, menolak permintaan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai atau keinginan mereka, dan tetap setia pada prinsip mereka. Seseorang yang asertif cenderung memiliki kontrol lebih besar atas hidup mereka dan tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan eksternal, yang memperkuat rasa otonomi mereka.

#### d) Asertivitas dan Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah dimensi yang mengacu pada kemampuan untuk mengidentifikasi dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental. Individu yang asertif

biasanya lebih mampu untuk mengelola interaksi sosial mereka dengan efektif, memengaruhi situasi di sekitar mereka, dan menciptakan ruang yang aman dan mendukung. Perilaku asertif memungkinkan mereka untuk menyatakan keinginan dan kebutuhan mereka dalam lingkungan sosial dan profesional, yang berkontribusi pada pengelolaan lingkungan yang lebih baik dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

#### e) Asertivitas dan Tujuan Hidup

Tujuan hidup adalah dimensi penting lainnya dalam kesejahteraan psikologis yang mengacu pada pencarian makna dan arah hidup. Individu yang memiliki tingkat asertivitas yang tinggi

cenderung lebih mampu menetapkan dan mengejar tujuan hidup mereka dengan lebih jelas. Mereka dapat mengungkapkan harapan, aspirasi, dan tujuan mereka tanpa rasa takut atau malu, serta lebih berani untuk mengejar apa yang mereka inginkan. Asertivitas memberi mereka rasa kontrol dan keyakinan dalam mengejar tujuan hidup mereka.

f) Asertivitas dan Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi adalah dimensi terakhir dari kesejahteraan psikologis yang melibatkan pengembangan diri menuju potensi penuh individu. Asertivitas memainkan peran penting dalam pertumbuhan pribadi, karena individu yang asertif lebih terbuka

terhadap perubahan dan kritik konstruktif. Mereka tidak takut untuk menghadapi tantangan dan belajar dari pengalaman.

Asertivitas memungkinkan mereka untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengelola hubungan yang dapat memperkaya proses pertumbuhan pribadi mereka.

### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, yang bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara dua variabel secara statistik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data numerik melalui kuesioner yang dirancang untuk menilai tingkat asertivitas dan kesejahteraan psikologis.<sup>47</sup>

Metode kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang berlandaskan pada paradigma positivistik, yang memandang realitas sebagai sesuatu yang objektif, tetap, terukur, dan dapat diklasifikasikan. Pendekatan ini menekankan hubungan kausal antar variabel dan bertujuan untuk menguji hipotesis melalui data yang dikumpulkan dari populasi atau sampel yang dipilih secara acak, sehingga memungkinkan generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen yang terstandar, dan proses analisis dilakukan secara deduktif dengan menggunakan teknik statistik inferensial atau deskriptif. Tujuannya adalah untuk menguji validitas hipotesis yang telah dirumuskan berdasarkan teori yang relevan.<sup>48</sup>

Peneliti menggunakan jenis penelitian korelasi deskriptif. Penelitian korelasi ialah penelitian *non-experimental* dimana pada

---

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.

<sup>48</sup> Amirul Wahid Abd. Muhith, Rachmad Baitulah, *Metodologi Penelitian*, ed. Mundir, 1st ed. (BILDUNG, 2020).

prinsipnya penelitian korelasional mencari hubungan atau korelasi antar dua variabel atau lebih untuk mengetahui tingkatan hubungannya.<sup>49</sup> Sementara itu, penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena atau karakteristik suatu populasi. Jika digabungkan, penelitian korelasi deskriptif berarti penelitian yang menggambarkan data atau fenomena yang ada sekaligus mengidentifikasi hubungan antar variabel yang diteliti. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dalam konteks santri di pondok pesantren.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi merupakan sekumpulan individu atau objek dalam suatu area tertentu yang memiliki karakteristik atau kriteria khusus yang relevan dengan permasalahan penelitian.<sup>50</sup> Populasi tidak hanya merujuk pada jumlah individu atau objek yang diteliti, tetapi juga mencakup keseluruhan karakteristik atau atribut yang melekat pada subjek atau objek tersebut dalam konteks penelitian. Saran

pada penelitian ini merupakan siswa Program Keagamaan Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember dengan jumlah siswa 161 dari 4 kelas.

<sup>49</sup> Lista Selviana, Win Afgani, and Rusdy A Siroj, "Correlational Research," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4 (2024): 5118–28, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>.

<sup>50</sup> Abd. Muhith, Rachmad Baitulah, *Metodologi Penelitian*.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan penelitian. Pemilihan sampel dilakukan melalui metode tertentu agar dapat mewakili karakteristik umum dari populasi yang diteliti. Dalam proses pengambilan sampel, apabila jumlah subjek kurang dari 100, maka seluruh subjek akan digunakan sehingga penelitian tersebut dikategorikan sebagai penelitian populasi.<sup>51</sup>

Namun, jika jumlah subjek melebihi 100, sampel dapat diambil dengan proporsi tertentu, yaitu 10%, 15%, 20%, 25%, atau lebih, tergantung kebutuhan penelitian. Teknik yang diterapkan adalah

*Random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan perbedaan atau karakteristik tertentu, sehingga setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih.<sup>52</sup> Peneliti mengambil sampel sebanyak 20% dari populasi yang telah ada, yaitu  $30\% \times 161 = 48$ . Maka total siswa yang akan menjadi sampel berjumlah 48 terdiri dari siswa perempuan dan laki-laki.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan *Systematic Random Sampling*. *Systematic Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel secara acak dengan menentukan selang atau

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*.

<sup>52</sup> Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2023).

interval tertentu dalam pemilihan sampel. Dalam metode ini, seluruh populasi terlebih dahulu diberi nomor, kemudian ditentukan interval sampling dengan rumus  $k = \text{Populasi/Sampel}$ . Setelah memilih angka awal secara acak, sampel berikutnya diambil berdasarkan kelipatan interval yang telah ditentukan hingga jumlah sampel terpenuhi.<sup>53</sup> *Systematic Random Sampling* memiliki beberapa proses, yaitu diawali dengan menentukan interval ( $k$ ), yang dihitung dengan membagi jumlah populasi dengan jumlah sampel:

$$k = \frac{161}{48} = 3,35$$

Hasil 3,35 dibulatkan menjadi 3, maka skala interval yang akan digunakan dalam menentukan sampel dalam populasi tersebut yaitu berskala interval 3. Setelah interval ditentukan, langkah selanjutnya adalah memilih angka awal secara acak dalam rentang 1 hingga interval. Dalam penelitian ini, angka awal ditentukan secara acak yaitu nomor 3, kemudian pengambilan sampel dilakukan dengan menambahkan kelipatan 3 berikutnya (3, 6, 9, 12, dan seterusnya) hingga mencapai jumlah sampel sebanyak 48 siswa. Maka, diperoleh nomor absen sebagai sampel adalah: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69, 72, 75, 78, 81, 84, 87, 90, 93, 96, 99, 102, 105, 108, 111, 114, 117, 120, 123, 126, 129, 132,

<sup>53</sup> Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2023).

135, 138, 141, dan 144. Langkah terakhir adalah menentukan siswa-siswa tersebut berasal dari kelas mana, berdasarkan rentang nomor absen masing-masing kelas.

**Tabel 3. 1**  
**Perhitungan Sampel**

kelas	Jumlah siswa	Jumlah Sampel (30%)	Nomor Absen Terpilih
X A	25	7	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21
X B	35	11	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33
X C	31	9	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27
XI A	21	6	3, 6, 9, 12, 15, 18
XI B	25	7	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21
XI C	24	7	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21

Hasil perhitungan sampel pada tabel 3.1 tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 48 siswa dipilih sebagai sampel dari total populasi 161 siswa yang tersebar di enam kelas. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan memilih siswa berdasarkan interval setiap 3 nomor absen, dimulai dari nomor urut ketiga. Dengan demikian, sampel yang terpilih dapat mencerminkan karakteristik dari seluruh populasi yang ada.

### C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

##### a) Angket atau *Questionnaire*

Angket (*questionnaire*) adalah instrumen pengumpulan data berupa daftar pertanyaan yang disusun oleh peneliti, dengan tujuan agar responden memberikan jawaban sesuai dengan konteks

informasi yang dibutuhkan dalam penelitian.<sup>54</sup> Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang efektif ketika peneliti telah menentukan variabel yang akan diukur dan memahami ekspektasi dari responden. Teknik ini sangat sesuai digunakan jika jumlah responden cukup banyak dan tersebar di berbagai lokasi. Kuesioner dapat disusun dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan tertutup maupun terbuka, serta dapat diberikan langsung kepada responden atau dikirim melalui pos maupun internet.<sup>55</sup>

Dalam penelitian ini, angket yang digunakan adalah angket *Psychological Well-Being* (PWB) dan Asertivitas. Angket PWB digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis responden, yang mencakup kepuasan hidup, optimisme, serta kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup.

Sedangkan angket asertivitas bertujuan untuk mengukur seberapa besar kemampuan responden dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, dan keinginan secara jujur dan terbuka, tanpa rasa takut atau agresif.

Peneliti melakukan adaptasi dari kuesioner atau angket yang dikembangkan oleh Dwi Ayu Asertina dan Sumartini Dwi Fatmasari. Sebelum digunakan dalam penelitian, angket ini akan diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa

---

<sup>54</sup> Rachmad Baitulah dan Amirul Wahid Abd. Muhith, *Metodologi Penelitian* (BILDUNG, 2020).

<sup>55</sup> Dhian Tyas Untari, "Metodologi Penelitian: Penelitian Kontemporer Bidang Ekonomi dan Bisnis" (Thesis Commons, 18 Mei 2020), 40, <https://doi.org/10.31237/osf.io/xp62v>.

instrumen tersebut dapat mengukur variabel yang dimaksud secara akurat dan konsisten.

b) Wawancara

Wawancara merupakan metode yang dipakai untuk mengumpulkan data untuk menyelidiki fenomena lanjutan.<sup>56</sup>

Wawancara digunakan sebagai data sekunder untuk studi pendahuluan dalam menemukan masalah yang terjadi di lapangan.

Wawancara dilakukan ketika pra penelitian pada salah satu tenaga ajar atau guru yang masih aktif mengajar dan mendampingi dalam kegiatan belajar mengajar siswa, untuk menyusun rumusan masalah yang diteliti.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian kuantitatif, peneliti menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data. Oleh karena itu, pemilihan instrumen harus dilakukan secara selektif agar sesuai dengan standar penelitian ilmiah, termasuk aspek validitas dan reliabilitas. Instrumen tersebut berfungsi sebagai alat ukur guna memperoleh data kuantitatif yang akurat.

Dalam penelitian psikologi, skala atau yang dikenal sebagai skala psikologis menjadi salah satu alat yang paling umum digunakan dalam penelitian kuantitatif. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala Likert sebagai instrumen pengukuran. Menurut sugiyono, skala likert

---

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D.*

digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial.<sup>57</sup>

Skala Likert terdiri dari serangkaian pernyataan yang diukur menggunakan skala interval. Responden diminta untuk menyatakan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap setiap pernyataan dengan empat pilihan respons, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam penelitian ini, skala Likert tidak menyertakan opsi netral atau ragu-ragu. Penghilangan pilihan tersebut bertujuan untuk mengurangi kecenderungan responden memilih jawaban tengah (*central tendency effect*), yang sering kali bersifat ambigu.<sup>58</sup> Selain itu, menghilangkan pilihan netral juga dimaksudkan agar responden memberikan jawaban yang lebih tegas, sehingga data yang diperoleh lebih informatif.<sup>59</sup>

Skala Likert dalam penelitian ini terbagi menjadi dua jenis pernyataan, yaitu Favourable dan Unfavourable, dengan kriteria penilaian yang telah ditentukan.

---

<sup>57</sup> Sugiyono.

<sup>58</sup> Kriyantono Rachmat, *Teknik Praktis Riset Komunikasi Kuantitatif Dan Kualitatif* (KENCANA, 2006), [https://books.google.co.id/books?id=yrkFEQAAQBAJ&pg=PA1&hl=id&source=gbs\\_toc\\_r&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=yrkFEQAAQBAJ&pg=PA1&hl=id&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false).

<sup>59</sup> hsan Intania dan Fida Chasanatun, "Efektivitas Penerapan Mind Mapping Pada Pembelajaran Ips Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi Se-Kecamatan Ngawi," *Universitas PGRI Madiun* 6 (2024): 12.

**Tabel 3. 2**  
**Kriteria Penelitian**

Kategori Jawaban	Nilai	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Instrumen yang tersusun atas item –item yang sudah dibuat, nantinya akan diuji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Berikut instrument yang digunakan dalam penelitian ini:

1) Asertivitas

Menurut Galassi, M.D., & Galassi, J., asertivitas merupakan keterampilan dalam mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan pikiran

secara terbuka, jujur, dan tepat, tanpa melanggar hak orang lain.

Asertivitas meliputi tiga aspek utama, yaitu: 1) Mengungkapkan perasaan positif (*expressing positive feelings*), 2) Memberikan afirmasi diri (*self affirmations*), dan 3) Mengungkapkan perasaan negatif (*expressing negative feelings*).<sup>60</sup>

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Dwi Ayu Asertina yang berjudul “Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Perilaku Asertif Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” dengan menggunakan 50 total melakukan uji validitas menggunakan aplikasi SPSS 16.0 *for windows*, dengan hasil nilai

<sup>60</sup> Asni, Nirwana, and Fajri, “Perilaku Asertif Perempuan Minangkabau Dan Batak Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Konseling.”

validitas 0,208 dan nilai teringgi 0,530, dari hasil skor validitas tersebut 48 item dinyatakan digunakan dalam penelitian sedangkan nilai hasil reliabilitas diatas 0,8. Dari hasil penelitian tersebut peneliti mengadaptasi *blue print* yang nantinya akan dijadikan sebagai dasar penelitian ini.<sup>61</sup> Berikut *Blue Print* dari angket perilaku asertif yang berdasarkan pada teori Galassi & Galassi:

**Tabel 3. 3**  
**Blue Print Item Asertivitas**

No	Aspek	indikator	F	UF	Jumlah	Tot	%
1	Mengungkap- kan Perasaan Positif	Memberi dan menerima pujian	1, 3, 5	2, 4	5	20	40
		Meminta bantuan/ pertolongan	6, 8	7, 9	4		
		Mengungkapkan perasaan suka dan simpati	10, 12, 13, 15	11, 14	7		
		Memulai dan terlibat dalam percakapan	16, 18	17, 19	4		
2	Afirmasi Diri	Mempertahankan hak mutlak	20, 22, 24,	21, 23	5	15	30
		Menolak permintaan	25, 27	26, 28	4		
		Mengungkapkan pendapat	29, 31, 33	30, 32, 34	6		
3	Mengungkap- kan Perasaan Negatif	Mengungkapkan ketidaksenangan	35, 37, 38	36, 39	5	10	20
		Mengungkap kemarahan	40, 42,	41, 43, 45	5		
<b>Jumlah</b>			22	18	45	45	90

2) Kesejahteraan Psikologis

<sup>61</sup> Dwi Ayu Asterina, "Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Perilaku Asertif Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang" (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2012), 111-113

Menurut *Ryff*, kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketika individu mampu menjalani hidupnya secara optimal. *Ryff* mengemukakan enam aspek utama yang membentuk kesejahteraan psikologis, yaitu: 1) Penerimaan diri (*Self Acceptance*), 2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with Others*), 3) Kemandirian (*Autonomy*), 4) Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*), 5) Tujuan hidup (*Purpose in Life*), dan 6) Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*).<sup>62</sup>

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sumartini Dwi Fatmasari yang berjudul “*Psychological Well Being* Pada Lansia Panti Wreda Pucang Gading Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya.” Dengan total nilai item 48, melakukan uji validitas menggunakan aplikasi SPSS 16.0 *for windows*, dengan hasil nilai validitas antara 0,328 sampai 0,836, sedangkan nilai hasil reliabilitas antara 0,331 sampai 0,817. Dari hasil penelitian tersebut peneliti mengadaptasi *blue print* yang nantinya akan dijadikan sebagai dasar penelitian ini.<sup>63</sup>

Berikut adalah *blue print* dari angket kesejahteraan psikologis yang berdasarkan pada teori *Ryff*:

<sup>62</sup> Pedhu, “Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara.”

<sup>63</sup> Sumartini Dwi Fatmasari, “*Psychological Well Being* Pada Lansia Panti Wreda Pucang Gading Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya,” (Skripsi, Universitas Semarang, 2023), 35

**Tabel 3. 4**  
**Blue Print Kesejahteraan Psikologis**

No	Aspek	Indikator	Item		Tot
			F	UF	
1	Penerimaan diri	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupannya	1, 2	25, 26	4
		Mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk	3, 4	27, 28	4
2	Tujuan hidup	Memiliki tujuan dalam hidup	5,6	29, 30	4
		Memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup	7,8	31, 32	4
3	Penguasaan lingkungan	Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan	9, 10	33, 34	4
		Memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif	11, 12	35, 36	4
4	Hubungan positif dengan orang lain	Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain	13, 14	37, 38	4
		Memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat	15, 16	39, 40	4
5	Otonomi	Mandiri	17	41	2
		Mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu	18, 19	42, 43	2
		Mengevaluasi diri dengan standar pribadi	20	44	4
6	Pertumbuhan pribadi	Melihat diri sebagai tumbuh dan berkembang	21	45	2
		Terbuka untuk pengalaman baru	22, 23	46, 47	4
		Menyadari potensinya	24	48	2
Jumlah			24	24	48

### 3) Uji Validitas dan Reliabilitas

#### a) Uji Validitas

Sugiharto dan Sitinjak pada Penelitiannya menyatakan bahwa validitas berhubungan dengan suatu peubah mengukur apa yang seharusnya diukur.<sup>64</sup> Dalam penelitian ini, uji validitas akan dilakukan dengan menggunakan uji coba sampel di MA Unggulan Alqodiri, yang dipilih karena memenuhi beberapa kriteria yang sesuai sebagai sampel uji coba. Kriteria tersebut meliputi jam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), jurusan keagamaan, lembaga Madrasah Aliyah, serta lingkungan pembelajaran yang berada dalam lingkup pesantren.

Uji validitas dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan nilai signifikansi *Product Moment Person* dengan bantuan SPSS 30.0. Analisis ini dengan cara mengkorelasikan masing-masing skor item dengan skor total. Skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item. Item-item pertanyaan yang berkorelasi signifikan dengan skor total menunjukkan item-item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkap apa yang ingin diungkap. Variabel dinyatakan valid jika kesignifikasian

---

<sup>64</sup> Musrifah Mardiani Sanaky, "Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah," *Jurnal Simetrik* 11, no. 1 (2021): 432–39, <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>.

<5% dan jika signifikansi >5% bukti itu diungkapkan ada ketidak validan.<sup>65</sup>

Dari hasil uji validitas yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa ada beberapa item yang dinyatakan gugur atau yang artinya tidak dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Adapun rincian hasil uji validitas dari skala asertivitas dan juga skala kesejahteraan psikologis dalam tabel berikut.

**Tabel 3. 5**  
**Hasil Uji Validitas Skala Asertivitas**

Item	r hitung	r tabel 5%	sig<0.05	Keputusan
X1	0.266	0.244	0.032	VALID
X2	0.479	0.244	0.001	VALID
X3	0.180	0.244	0.150	TIDAK VALID
X4	0.492	0.244	0.001	VALID
X5	0.233	0.244	0.062	TIDAK VALID
X6	0.269	0.244	0.030	VALID
X7	0.336	0.244	0.006	VALID
X8	0.051	0.244	0.685	TIDAK VALID
X9	0.308	0.244	0.013	VALID
X10	0.225	0.244	0.072	TIDAK VALID
X11	0.365	0.244	0.003	VALID
X12	0.275	0.244	0.026	VALID
X13	0.245	0.244	0.049	VALID
X14	0.311	0.244	0.012	VALID
X15	0.103	0.244	0.413	TIDAK VALID
X16	0.421	0.244	0.001	VALID
X17	0.496	0.244	0.001	VALID
X18	0.279	0.244	0.024	VALID
X19	0.099	0.244	0.433	TIDAK VALID
X20	0.389	0.244	0.001	VALID
X21	0.419	0.244	0.001	VALID
X22	0.433	0.244	0.001	VALID
X23	0.543	0.244	0.001	VALID
X24	0.413	0.244	0.001	VALID

<sup>65</sup> Musrifah Mardiani Sanaky, "Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah," *Jurnal Simetrik* 11, no. 1 (2021): 432–39, <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615..>

Item	r hitung	r tabel 5%	sig<0.05	Keputusan
X25	0.173	0.244	0.169	TIDAK VALID
X26	0.076	0.244	0.547	VALID
X27	0.296	0.244	0.016	VALID
X28	0.334	0.244	0.007	VALID
X29	0.388	0.244	0.001	VALID
X30	0.168	0.244	0.181	TIDAK VALID
X31	0.032	0.244	0.797	TIDAK VALID
X32	0.270	0.244	0.029	VALID
X33	0.389	0.244	0.001	VALID
X34	0.299	0.244	0.016	VALID
X35	0.394	0.244	0.001	VALID
X36	0.261	0.244	0.036	VALID
X37	0.490	0.244	0.001	VALID
X38	0.414	0.244	0.001	VALID
X39	0.148	0.244	0.240	TIDAK VALID
X40	0.175	0.244	0.163	TIDAK VALID
X41	0.336	0.244	0.006	VALID
X42	0.242	0.244	0.052	TIDAK VALID
X43	0.385	0.244	0.002	VALID
X44	0.135	0.244	0.283	TIDAK VALID
X45	0.060	0.244	0.635	TIDAK VALID

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Tabel 3. 6

Hasil uji coba skala kesejahteraan psikologis

Item	r hitung	r tabel 5%	sig<0.05	Keputusan
Y1	0.073	0.244	0.564	TIDAK VALID
Y2	0.278	0.244	0.025	VALID
Y3	0.193	0.244	0.124	TIDAK VALID
Y4	0.490	0.244	0.001	VALID
Y5	0.464	0.244	0.001	VALID
Y6	0.516	0.244	0.001	VALID
Y7	0.431	0.244	0.001	VALID
Y8	0.426	0.244	0.001	VALID
Y9	0.226	0.244	0.070	TIDAK VALID
Y10	0.414	0.244	0.001	VALID
Y11	0.247	0.244	0.047	VALID
Y12	0.349	0.244	0.004	VALID
Y13	0.200	0.244	0.110	TIDAK VALID
Y14	0.339	0.244	0.006	VALID
Y15	0.215	0.244	0.086	TIDAK VALID
Y16	0.398	0.244	0.001	VALID
Y17	0.572	0.244	0.001	VALID

Y18	0.005	0.244	0.968	TIDAK VALID
Y19	0.566	0.244	0.001	VALID
Y20	0.470	0.244	0.001	VALID
Y21	0.394	0.244	0.001	VALID
Y22	0.742	0.244	0.001	VALID
Y23	0.596	0.244	0.001	VALID
Y24	0.660	0.244	0.001	VALID
Y25	0.612	0.244	0.001	VALID
Y26	0.716	0.244	0.001	VALID
Y27	0.598	0.244	0.001	VALID
Y28	0.761	0.244	0.001	VALID
Y29	0.678	0.244	0.001	VALID
Y30	0.614	0.244	0.001	VALID
Y31	0.654	0.244	0.001	VALID
Y32	0.486	0.244	0.001	VALID
Y33	0.545	0.244	0.001	VALID
Y34	0.208	0.244	0.096	TIDAK VALID
Y35	0.464	0.244	0.001	VALID
Y36	0.494	0.244	0.001	VALID
Y37	0.520	0.244	0.001	VALID
Y38	0.423	0.244	0.001	VALID
Y39	0.468	0.244	0.001	VALID
Y40	0.662	0.244	0.001	VALID
Y41	0.591	0.244	0.001	VALID

#### b) Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah ukuran yang digunakan untuk menilai sejauh mana stabilitas dan konsistensi responden dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan dimensi variabel tertentu yang disusun dalam kuesioner. Pengujian reliabilitas dapat dilakukan secara keseluruhan terhadap seluruh pertanyaan dalam kuesioner. Suatu instrumen dianggap reliabel jika nilai Koefisien *Alpha* lebih dari 0.70.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti, skala Asertivitas memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,708 yang melebihi ambang batas minimum 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan dapat diandalkan dalam mengukur konstruk asertivitas. Dengan demikian, skala ini dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Tabel berikut menyajikan hasil uji reliabilitas skala Asertivitas. dalam mengukur konstruk Kesejahteraan Psikologis.

**Tabel 4. 1**  
**Hasil *Reliability* Test Skala asertivitas**

<i>Reability Statistic</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of item
.708	45

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Skala Kesejahteraan Psikologis memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,905 yang melebihi ambang batas minimum 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat

konsistensi internal yang baik dan dapat diandalkan

**Tabel 4. 2**  
**Hasil *Reliability* Test Skala Kesejahteraan Psikologis**

<i>Reability Statistic</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of item
.905	41

4) *Blue Print* Hasil Uji Validitas

Instrumen penelitian dianggap valid jika mampu mengukur hal yang seharusnya diukur sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti melakukan uji coba instrumen pada 65 siswa, yang lebih dari jumlah minimum 30 responden. Setelah dilakukan uji validitas mendapatkan hasil 31 item valid pada variabel asertivitas dan 33 item valid pada variabel kesejahteraan psikologis. Berikut merupakan tabel *blue print* setelah dilakukan uji validitas.

**Tabel 4. 3**  
**Blue Print Asertivitas Setelah Uji Validitas**

No	Aspek	indikator	F	UF	Jumlah	Tot
1	Mengungkap-kan Perasaan Positif	Memberi dan menerima pujian	1	2, 3	3	13
		Meminta bantuan/ pertolongan	4	5, 6	3	
		Mengungkapkan perasaan suka dan simpati	8, 9	7, 10	4	
		Memulai dan terlibat dalam percakapan	11, 13	12	3	
2	Afirmasi Diri	Mempertahankan hak mutlak	14, 16, 18,	15, 17	5	12
		Menolak permintaan	20	19, 21	3	
		Mengungkapkan pendapat	22, 24	23, 25	4	
3	Mengungkap-kan Perasaan Negatif	Mengungkapkan ketidaksenangan	26, 28, 29	27	4	6
		Mengungkap kemarahan	31	30,	2	
<b>Jumlah</b>			16	15	31	31

**Tabel 4. 4**  
**Blue Print Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Validitas**

No	Aspek	Indikator	F	UF	Tot
1	Penerimaan diri	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupannya	13	14	2

No	Aspek	Indikator	F	UF	Tot
		Mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk	1	15, 16	3
2	Tujuan hidup	Memiliki tujuan dalam hidup	3	17, 18	3
		Memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup	4,7	19	3
3	Penguasaan lingkungan	Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan	6	20, 21	3
		Memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif	7	22, 23	3
4	Hubungan positif dengan orang lain	Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain	24	25	2
		Memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat	9	27	2
5	Otonomi	Mandiri	32	8	2
		Mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu	10	28, 29	3
		Mengevaluasi diri dengan standar pribadi	4	30	2
6	Pertumbuhan pribadi	Melihat diri sebagai tumbuh dan berkembang	32	31	2
		Terbuka untuk pengalaman baru	11, 12	33	3
		Menyadari potensinya		34	1
		Jumlah			34

#### D. Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengolahan data menjadi informasi yang lebih mudah dipahami dan relevan untuk menjawab permasalahan penelitian. Selain itu, analisis data dapat diartikan sebagai aktivitas yang bertujuan mengubah hasil data penelitian menjadi informasi baru yang berguna dalam penarikan kesimpulan.<sup>66</sup>

<sup>66</sup> Dhian Tyas Untari, *Metodologi Penelitian, Pena Persada, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia*, 2018. 45

Peneliti menggunakan statistik parametris dengan alasan jenis data yang dianalisis tergolong skala interval dan kegunaan dari statistik parametris untuk menguji ukuran populasi melalui data sampel. Mengingat sifat data yang bersifat kuantitatif, analisis statistik digunakan untuk menguji hubungan antar variabel. Secara khusus, teknik korelasi *Pearson Product Moment* diterapkan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan, dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 30.0 *for Windows* sebagai alat analisis. Teknik analisis data dalam penelitian mencakup uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis. Menurut Sugiyono, teknik korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen apabila data berbentuk interval atau rasio.<sup>67</sup>

a. Teknik Analisis

Analisis data merupakan hasil analisa penelitian dengan menggunakan angka atau statistik. Berdasarkan karakteristik data yang bersifat kuantitatif, analisis dilakukan menggunakan pendekatan statistik yang sesuai. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* yang dianalisis melalui perangkat lunak SPSS versi 30.0 *for Windows*. Pemilihan teknik ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan dependen.

---

<sup>67</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*.

### b. Uji Normalitas

Uji normalitas data sebaiknya dilakukan sebelum pengolahan data berdasarkan model penelitian yang digunakan, seperti yang dijelaskan oleh Wiratna Sujarweni. Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui distribusi data pada variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang memiliki distribusi normal dianggap layak digunakan dalam penelitian. Normalitas data dapat diuji menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov.<sup>68</sup> Kriteria pengujian dinyatakan sebagai berikut:

- a) Hipotesis nol ( $H_0$ ) menyatakan bahwa data berasal dari populasi dengan distribusi normal, sementara hipotesis alternatif ( $H_a$ ) menyatakan bahwa data berasal dari populasi dengan distribusi yang tidak normal.
- b) Jika nilai Signifikansi (Sig) lebih besar dari 0.05 maka data dianggap berdistribusi normal.
- c) Jika nilai Signifikansi kurang dari 0.05 maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

### c. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel atau lebih yang

---

<sup>68</sup> Lila Sujarweni, "2 V. Wiratna Sujarweni Dan Lila Retnani Utami" 22, no. 1 (2015): 11–25, [www.smeccda.com](http://www.smeccda.com).

diuji. Uji ini umumnya digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linear. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- a) Jika nilai probabilitas  $> 0,05$  maka hubungan antara variable (X) dengan (Y) adalah linear.
  - b) Jika nilai probabilitas  $< 0,05$  maka hubungan antara variable (X) dengan (Y) adalah tidak linear.
- d. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan atau asumsi sementara yang kebenarannya belum dapat dipastikan dan memerlukan pembuktian lebih lanjut. Pengujian hipotesis, di sisi lain, merupakan metode untuk mengevaluasi klaim atau dugaan mengenai parameter dalam populasi, berdasarkan data yang diperoleh dari sampel tertentu.<sup>69</sup>

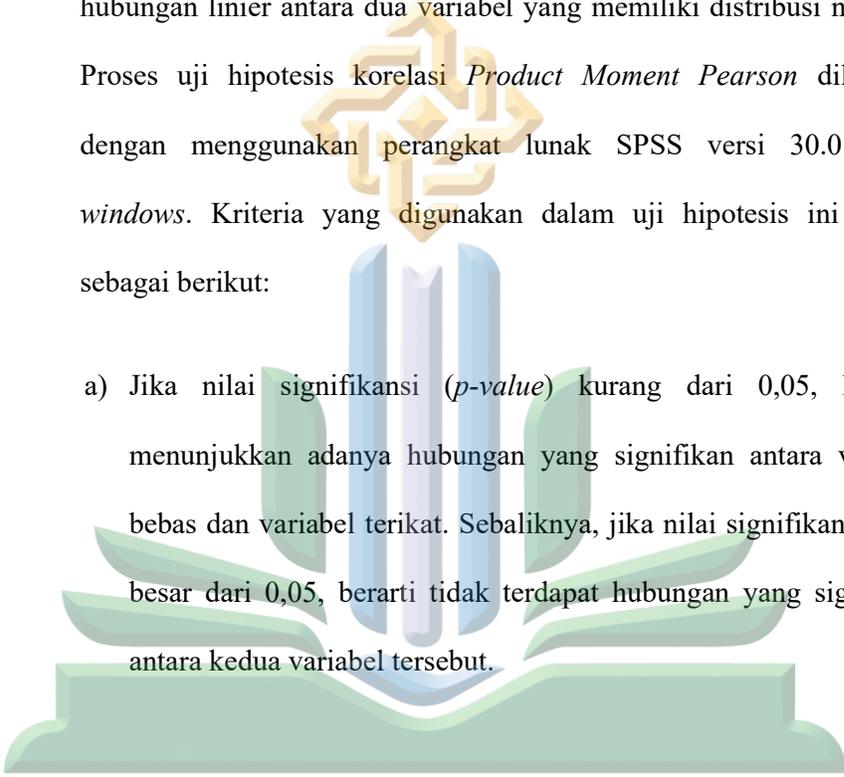
Dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan antara Asertivitas dengan Kesejahteraan psikologis pada santri program keagamaan MA Unggulan Nuris Jember. Untuk menguji hipotesis tersebut, penelitian ini menggunakan metode korelasi *Product Moment Pearson*. Duwi Priyanto menjelaskan bahwa analisis korelasi Pearson, yang juga dikenal sebagai korelasi product moment, digunakan untuk mengukur sejauh mana kekuatan

---

<sup>69</sup> Siska Nawang Ayunda Maqfiro, Irmasanti Fajrin, and Anira Sukmah, "PELATIHAN PENGUJIAN HIPOTESIS STATISTIKA DASAR DENGAN SOFTWARE R," *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 4, no. 2 (2021): 307–16, <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/3511/pdf>.

hubungan linier antara dua variabel yang memiliki distribusi norma.<sup>70</sup> Proses uji hipotesis korelasi *Product Moment Pearson* dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 30.0 untuk *windows*. Kriteria yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05, hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

---

<sup>70</sup> Fani Mayang Sari, Ramayani Nur Hadiati, and Wanti Perinduri Sihotang, "Analisis Korelasi Pearson Jumlah Penduduk Dengan Jumlah Kendaraan Bermotor Di Provinsi Jambi," *Multi Proximity : Jurnal Statistika Universitas Jambi* 2, no. 1 (2023): 39–44.

## **BAB IV**

### **PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS**

#### **A. Gambaran Obyek Penelitian**

Dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan tentang “Hubungan Antara Asertivitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Keagamaan Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember” mendapatkan paparan data sebagai berikut:

##### 1. Sejarah Berdirinya MA Unggulan Nuris Jember

Madrasah Aliyah Unggulan Nuris merupakan bagian dari Yayasan Pondok Pesantren Nurul Islam yang berlokasi di Jalan Pangandaran 48, Antirogo, Sumbersari, Jember. Pendirian madrasah ini berawal dari kebutuhan akan lembaga pendidikan lanjutan setelah MTs Unggulan Nuris

meluluskan angkatan pertamanya pada tahun 2010/2011. Untuk mempertahankan serta mengembangkan kurikulum unggulan yang telah dirancang oleh KH. Muhyiddin Abdusshomad bersama putranya, Gus Robith Qoshidi, Lc., lulusan Al-Azhar University, Kairo, Mesir, maka didirikanlah MA Unggulan Nuris. Lembaga ini dirancang sebagai Madrasah Aliyah yang memiliki keunggulan dalam penguasaan kitab kuning, pengembangan ilmu sains, serta pembentukan peserta didik yang mampu menguasai argumentasi akidah dan amaliah Ahlussunnah wal Jama'ah.<sup>71</sup>

---

<sup>71</sup> Nuris Jember Pesantren, “Sejarah MA Unggulan Nuris Jember,” n.d., <https://pesantrennuris.net/sejarah-ma-unggulan-nuris-jember/>.

Atas dasar motivasi tersebut, Madrasah Aliyah Unggulan Nuris resmi didirikan pada tahun 2011 di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. Sejak awal pendiriannya, madrasah ini berkomitmen untuk mencetak lulusan yang memiliki keunggulan dalam bidang kitab kuning serta penguasaan ilmu sains. Kepemimpinan madrasah ini diawali oleh Dr. Hj. Hodaifah sebagai kepala madrasah pertama, yang kemudian dilanjutkan oleh Ning Hj. Balqis al-Humairoh, S.Pd.I.

MA Unggulan Nuris menerapkan sistem boarding school yang mewajibkan seluruh peserta didik tinggal di asrama Pondok Pesantren Nurul Islam, guna menciptakan lingkungan belajar kondusif serta menanamkan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan di MA ini mengintegrasikan ilmu agama dan sains untuk membentuk generasi yang unggul secara spiritual dan akademik. Dalam aspek keagamaan, diterapkan program Manajemen Pengembangan Kitab Kuning Santri (MPKiS NURIS) yang bertujuan meningkatkan kemampuan membaca, memahami, dan mengkaji kitab klasik secara sistematis, seperti kitab Alfiyah (nahwu), Fathul Qorib (fiqh), al-Waraqat (ushul fiqh), Mandhumah Baiquniyah (ulumul hadits), dan al-Hujjaj al-Qath'iyyah (Ahlussunnah wal Jama'ah).

Selain memberikan pendidikan berbasis kitab kuning, MA Unggulan Nuris juga memiliki komitmen kuat dalam pengembangan ilmu sains melalui program *Madrasah Sains* (M-SAINS). Program ini

dirancang untuk membekali peserta didik dengan keterampilan dalam bidang Biologi, Kimia, Fisika, Matematika, serta Robotika. Pembelajaran dalam bidang sains ini dilaksanakan pada sesi khusus di luar jam pelajaran reguler, yaitu pada sore hari.

Selain penguasaan kitab kuning dan sains, MA Unggulan Nuris juga memberikan perhatian khusus pada pengembangan hafalan Al-Qur'an melalui program *Madrasah Huffadzul Qur'an* (MHQ). Program ini bertujuan untuk menanamkan kecintaan terhadap Al-Qur'an serta membekali peserta didik dengan kemampuan menghafal secara sistematis. MHQ menawarkan dua jalur pembelajaran, yakni program intensif dan program reguler. Selain memiliki nilai ukhrawi yang tinggi, program tahfidz ini juga menjadi salah satu modal utama bagi peserta didik untuk meraih beasiswa pendidikan di berbagai perguruan tinggi Islam di Timur Tengah, seperti Al-Azhar University di Mesir dan berbagai universitas di Yaman.

Dalam upaya memperluas wawasan peserta didik ke tingkat global, MA Unggulan Nuris meluncurkan program *Go International*. Program ini bertujuan untuk membuka peluang bagi lulusan madrasah agar dapat melanjutkan pendidikan ke luar negeri. Hasil dari program ini cukup signifikan, terbukti dengan keberhasilan beberapa alumni yang mendapatkan beasiswa penuh di berbagai universitas internasional, seperti M. Ilzamunnabil dan Izza Nur Laila yang menempuh pendidikan di Thailand, serta Ifa Afida yang diterima di Al-Ahqof University, Yaman.

Perkembangan program *Go International* semakin pesat setelah Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Islam Jember, Gus Robith Qoshidi, Lc., melakukan kunjungan ke Thailand pada 19 Maret 2015 dan menandatangani *Memorandum of Understanding* (MoU) dengan beberapa lembaga pendidikan di Thailand. Kerja sama ini mencakup pertukaran pelajar antara Indonesia dan Thailand, yang kemudian terealisasi dengan diterimanya dua siswa asal Thailand, Zulfa Mani dan Asfandee Yamalae, sebagai peserta didik MA Unggulan Nuris.

Untuk memperkuat program ini, pada 11 Januari 2016, madrasah kembali mengirimkan delegasi dalam program *Nuris Student Exchange Programme* (NSEP) ke Thailand. Program pertukaran pelajar ini tidak hanya bertujuan untuk memperkaya pengalaman akademik, tetapi juga memperkuat pemahaman kebudayaan serta penguasaan bahasa asing bagi peserta didik. Sebelum diberangkatkan, peserta program NSEP diwajibkan mengikuti berbagai tahapan seleksi dan pelatihan, seperti *micro teaching*, penguatan bahasa asing (Bahasa Arab dan Bahasa Inggris), pembentukan karakter dalam aspek ibadah, serta penguatan wawasan Ahlussunnah wal Jama'ah.

Seiring dengan berkembangnya kerja sama internasional, Yayasan Nurul Islam Jember akhirnya membentuk *Nuris International Office*, sebuah lembaga khusus yang bertanggung jawab atas pengelolaan hubungan antara MA Unggulan Nuris dengan berbagai lembaga pendidikan di luar negeri. Lembaga ini dipimpin oleh Imam Sainusi, S.Pd.,

dan diharapkan dapat semakin memperluas kesempatan bagi peserta didik untuk melanjutkan pendidikan ke luar negeri serta berpartisipasi dalam program pertukaran pelajar di berbagai negara.

Dengan berbagai inovasi dan program unggulan yang terus dikembangkan, MA Unggulan Nuris terus berkomitmen untuk mencetak generasi yang tidak hanya memiliki kecakapan dalam ilmu agama, tetapi juga unggul dalam sains serta mampu bersaing di kancah internasional. Selain itu, program pengembangan soft skills seperti kepemimpinan, komunikasi, dan kewirausahaan juga menjadi bagian penting dalam membentuk karakter siswa yang mandiri dan berdaya saing. Dengan kombinasi antara pendidikan akademik dan pembinaan karakter, MA Unggulan Nuris bertekad melahirkan lulusan yang siap menghadapi tantangan di era global.

## 2. Profil Lembaga MA Unggulan Nuris

Nama Madrasah : MA Unggulan Nuris Jember

Nomor Statistik Madrasah : 131235090080

NPSN : 69788151

Alamat Lengkap Madrasah : Jl Pangandaran 48 Antirogo

Desa/ Kecamatan : Antirogo/ Sumpalsari

Kab/ Kota : Jember

Propinsi : Jawa Timur

Kode Pos : 68125

No Telp : (0331) 339544.

Akreditasi Madrasah : A  
 Status Sekolah : Swasta  
 Tahun Berdiri : 2011  
 Nama Kepala Madrasah : Balqis al-Humairoh, S.Pd.I  
 Email : [mayouries@gmail.com](mailto:mayouries@gmail.com)  
 Website : [www.pesantrennuris.net](http://www.pesantrennuris.net)

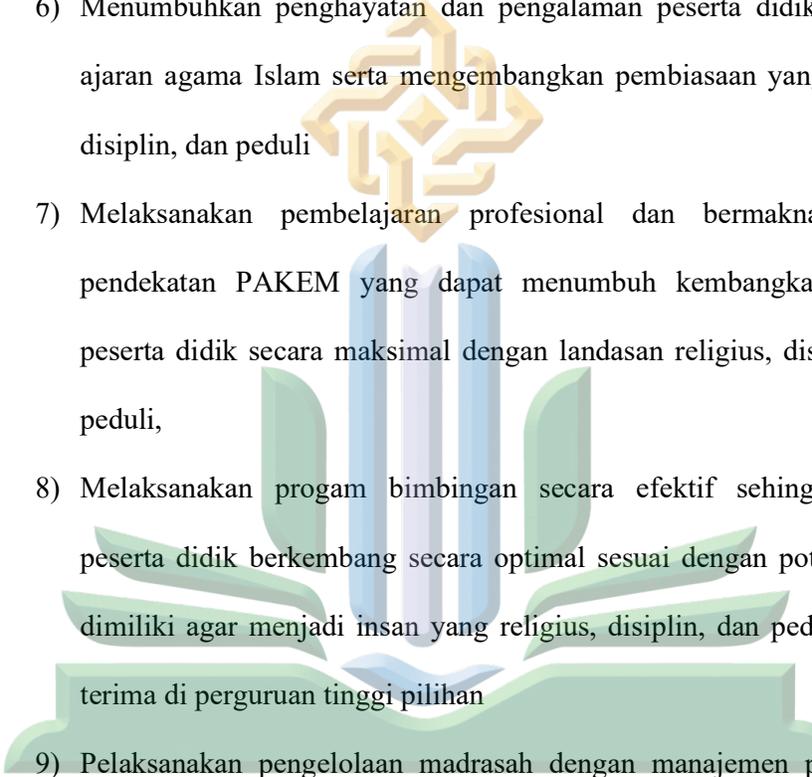
### 3. Visi Misi MA Unggulan Nuris Jember

#### a. Visi

”Mencetak generasi yang berakhlakul karimah, unggul dalam bidang Agama dan berprestasi dalam bidang Sains”

#### b. Misi

- 1) Membentuk peserta didik untuk senantiasa berakhlakul karimah dalam setiap perilakunya
- 2) Membekali peserta didik ilmu pengetahuan agama dan umums secara berkeseimbangan
- 3) Mewujudkan pendidikan yang Islam dengan paham Ahlusunnah Wal-Jama’ah
- 4) Memperdalam pengetahuan peserta didik dalam pemahaman kitab kuning
- 5) Meningkatkan mutu akademis peserta didik sehingga berprestasi dan berdaya saing secara global

- 
- 6) Menumbuhkan penghayatan dan pengalaman peserta didik terhadap ajaran agama Islam serta mengembangkan pembiasaan yang religius, disiplin, dan peduli
  - 7) Melaksanakan pembelajaran profesional dan bermakna dengan pendekatan PAKEM yang dapat menumbuh kembangkan potensi peserta didik secara maksimal dengan landasan religius, disiplin, dan peduli,
  - 8) Melaksanakan program bimbingan secara efektif sehingga setiap peserta didik berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki agar menjadi insan yang religius, disiplin, dan peduli dan diterima di perguruan tinggi pilihan
  - 9) Pelaksanakan pengelolaan madrasah dengan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh warga madrasah dan kelompok kepentingan dengan landasan religius, disiplin, dan peduli
  - 10) Melaksanakan pembelajaran ekstrakurikuler melalui kegiatan unit pengembangan bakat dan minat secara efektif sesuai bakat dan minat sehingga peserta didik memiliki keunggulan dalam berbagai lomba non akademis dengan landasan nilai.

#### 4. Struktur Organisasi MA

Untuk memperlancar tugas pendidikan di MA Unggulan Nuris, madrasah ini diatur oleh lembaga yang berwenang serta ketentuan kinerja sekolah sebagaimana layaknya sebuah instansi pendidikan. Untuk mengetahui

berbagai aspek yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar, dapat dilihat struktur organisasi MA Unggulan Nuris Jember sebagai berikut:

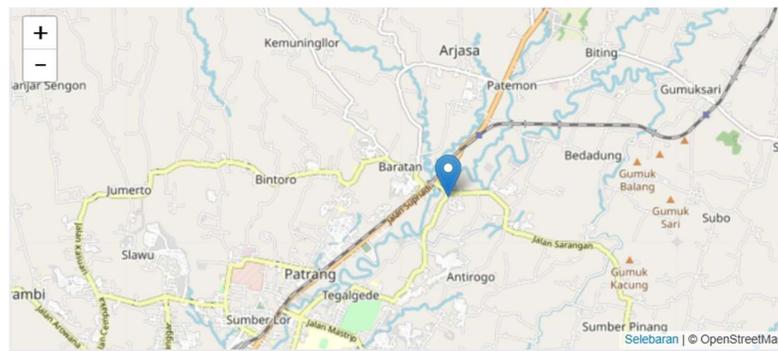
**Gambar 4.1**  
**Struktur Organisasi MA Unggulan Nuris**



#### 5. Letak Geografis MA Unggulan Nuris Jember

MA Unggulan Nuris berada di wilayah Kabupaten Jember dengan lokasi yang sangat strategis, yaitu dekat dengan jalan raya dan pusat kota. Madrasah ini terletak di Jl. Pangandaran 48, Antirogo, Kecamatan Summersari, Jember, sehingga mudah diakses oleh siswa, tenaga pendidik, dan masyarakat sekitar.

**Gambar 4.2**  
**Denah Lokasi Penelitian**



Batas-batasnya sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara: dibatasi jalan raya menuju pakusari dan pemukiman penduduk
- b. Disebelah Timur: dibatasi dengan sawah
- c. Sebelah Selatan: dibatasi dengan sawah
- d. Sebelah Barat: dibatasi dengan jalan raya menuju kampus dan pesantren putri pusat.
- e. Lintang : -8.139200000000
- f. Bujur : 113.737900000000

MA Unggulan Nuris Jember memiliki lokasi yang strategis dan mudah dijangkau oleh siswa. Letaknya yang dekat dengan jalan raya serta pusat kota memungkinkan peserta didik untuk mengakses madrasah dengan lebih mudah tanpa kesulitan. Selain itu, madrasah ini juga dapat dijangkau menggunakan berbagai jenis kendaraan umum, sehingga semakin mempermudah mobilitas siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

## B. Penyajian Data

### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Responden pada penelitian ini adalah siswa jurusan keagamaan MA Unggulan Nuris Jember, kelas X dan XI.

**Gambar 4.3**

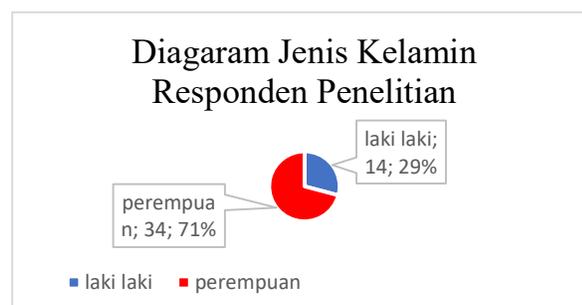
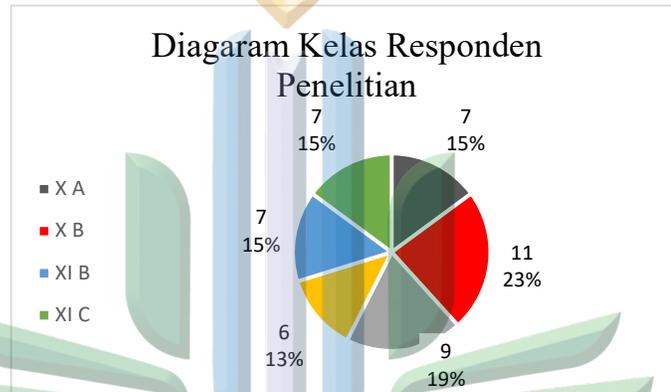


Diagram diatas menunjukkan bahwa responden terdiri dari 29% siswa laki-laki dengan jumlah 14 siswa dan 71% siswa perempuan dengan jumlah total 34 siswa, sehingga jumlah total responden yaitu 48 siswa.

**Gambar 4. 4**



Hasil dari diagram di atas menunjukkan bahwa sebanyak 48 siswa telah dipilih sebagai sampel dari total 161 siswa yang tersebar di enam kelas, dengan proporsi yang disesuaikan berdasarkan jumlah siswa di

masing-masing kelas. Kelas X A yang memiliki 25 siswa menyumbang 7 siswa atau sekitar 14,58% dari total sampel. Kelas X B dengan 35 siswa menyumbang 10 siswa (20,83%), sedangkan kelas X C yang berjumlah 31 siswa menyumbang 9 siswa (18,75%). Sementara itu, dari kelas XI, kelas XI A yang terdiri dari 21 siswa menyumbang 6 siswa (12,5%), XI B yang berjumlah 25 siswa menyumbang 7 siswa (14,58%), dan XI C dengan 24 siswa menyumbang 9 siswa (18,75%).

## 2. Deskripsi Statistik

Ringkasan data berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan oleh peneliti disajikan pada tabel berikut

**Tabel 4. 5**  
***Descriptive Statistics***

	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Asertivitas	48	69	110	94.71	9,255
Kesejahteraan psikologis	48	72	126	105.69	12,124

Berdasarkan hasil *Descriptive Statistics* pada tabel di atas, diketahui bahwa jumlah responden yang dianalisis sebanyak 48 orang. Pada variabel Asertivitas, nilai minimum yang diperoleh adalah 69 dan nilai maksimum adalah 110, dengan rata-rata (mean) sebesar 94,71 serta standar deviasi sebesar 9,255. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat asertivitas santri cenderung berada pada kategori tinggi, dengan penyebaran data yang relatif moderat.

Sementara itu, pada variabel Kesejahteraan Psikologis, diperoleh nilai minimum sebesar 72 dan maksimum sebesar 126. Nilai rata-rata yang dihasilkan adalah 105,69 dengan standar deviasi sebesar 12,124. Nilai tersebut menunjukkan bahwa secara umum para santri memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, meskipun terdapat variasi skor yang sedikit lebih besar dibandingkan variabel asertivitas.

Secara umum, kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan positif dengan nilai rata-rata yang tinggi dan penyebaran data yang masih berada dalam batas wajar. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santri yang menjadi responden

memiliki tingkat asertivitas dan kesejahteraan psikologis yang cukup baik.

### 3. Deskripsi Kategori Data

Setelah diperoleh nilai rata-rata dan standar deviasi dari masing-masing variabel, nilai-nilai tersebut dapat dimanfaatkan untuk menentukan tingkat tinggi, sedang, atau rendah dari setiap variabel pada responden dalam penelitian. Pedoman yang digunakan untuk menetapkan kategori data didasarkan pada rumus sebagai berikut:

**Tabel 4. 6**  
**Rumus Kategorisasi**

Tinggi	$M + ISD \leq X$
Sedang	$M - ISD \leq X < M + ISD$
Rendah	$M < M - ISD$

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Keterangan : M = Mean

SD = Standard Deviasi

KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

#### A) Kategori Asertivitas

##### 1) Kategori Tinggi

Rumus :  $M + ISD \leq X$

$M + ISD$  :  $94,71 + 9,255 = 103,965$

Jika nilai total yang diperoleh melebihi 103,965, maka responden dikategorikan memiliki tingkat asertivitas yang tinggi.

##### 2) Kategori Sedang

Rumus :  $M - ISD \leq X < M + ISD$

$$: 85,450 \leq 85,455 - 103,960 \leq 103,965$$

Jika nilai total yang diperoleh berada di antara  $> 85,455$  hingga  $< 103,965$ , maka responden dikategorikan memiliki tingkat asertivitas sedang.

### 3) Kategori Rendah

Rumus :  $X < M - ISD$

$$X < M - ISD : 94,71 - 9,255 = 85,455$$

Jika nilai total yang diperoleh kurang dari 85,455, maka responden dikategorikan memiliki tingkat asertivitas yang rendah.

**Tabel 4.7**  
**Kategori Asertivitas**

Valid	Rendah	7	14,6	14,6	14,6
	Sedang	33	68,8	68,8	83,3
	Tinggi	8	16,7	16,7	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel kategori di atas, dapat dijelaskan bahwa dari total 48 responden, mayoritas memiliki tingkat asertivitas pada kategori sedang, yaitu sebanyak 33 responden atau sebesar 68,8%. Sementara itu, sebanyak 8 responden (16,7%) berada pada kategori tinggi, dan sisanya, yaitu 7 responden (14,6%), termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat asertivitas

yang cukup, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang memiliki asertivitas rendah maupun tinggi. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk mempertimbangkan perlunya penguatan keterampilan asertif pada responden dengan tingkat rendah.

## B) Kategori Kesejahteraan Psikologis

### 1) Kategori Tinggi

$$\text{Rumus} : M + \text{ISD} \leq X$$

$$M + \text{ISD} : 105,69 + 12,124 = 117,814$$

Jika nilai total yang diperoleh melebihi 103,965, maka responden dikategorikan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

### 2) Kategori Sedang

$$\text{Rumus} : M - \text{ISD} \leq X < M + \text{ISD}$$

$$: 93,560 \leq 93,566 - 117,810 \leq 117,814$$

Jika nilai total yang diperoleh berada di antara  $> 93,566$  hingga  $< 117,814$ , maka responden dikategorikan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang.

### 3) Kategori Rendah

$$\text{Rumus} : X < M - \text{ISD}$$

$$X < M - \text{ISD} : 105,69 - 12,124 = 93,566$$

Jika nilai total yang diperoleh kurang dari 85,455, maka responden dikategorikan memiliki tingkat asertivitas yang rendah.

**Tabel 4. 8**  
**Kategori Kesejahteraan Psikologis**

Valid	Rendah	5	10.4	10.4	10.4
	Sedang	37	77.1	77,1	87,5
	Tinggi	6	12,5	12,5	100,0
	total	48	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel kategori di atas, dari total 48 responden, mayoritas berada pada kategori sedang dalam variabel yang diukur, yaitu sebanyak 37 responden atau sebesar 77,1%. Selanjutnya, sebanyak 6 responden (12,5%) termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan hanya 5 responden (10,4%) yang tergolong dalam kategori rendah. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat sedang, dengan hanya sebagian kecil yang menunjukkan tingkat rendah maupun tinggi. Temuan ini menggambarkan distribusi yang cukup terpusat pada kategori sedang.

## C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov.

Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (sig.), di mana jika nilai sig. lebih dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai sig. kurang dari atau sama dengan 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas kedua variabel menunjukkan angka 0,520 yang artinya data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Berikut hasil dari uji normalitas variabel asertivitas dan kesejahteraan psikologis.

**Tabel 4. 9**  
**Uji normalitas *One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test***

N			48
Normal Parameters a,b	Mean		.0000000
	Std.Deviation		10.71591036
Most Extreme Differences	Absolute		.085
	Positive		.085
	Negative		-.066
Test Statistik			.085
Asymp. Sig. (2-Tailed) <sup>c</sup>			.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-Tailed) <sup>e</sup>	Sig.	Lower Bound	.520
	99% Confidence Interval	Upper Bound	.507
		Upper Bound	.532

## 2. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel independen dan variabel dependen. Penentuan hubungan linier atau tidak didasarkan pada nilai signifikansi dari bagian *deviation from linearity*. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka hubungan

antara kedua variabel dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hubungan tersebut dinyatakan tidak linier.

Dari hasil uji linieritas pada tabel dibawah, diperoleh nilai *sig. deviation fom linierity* adalah 0.075 yang artinya jika nilai  $sig. > 0.05$  maka kedua variabel mempunyai hubungan yang linier.

**Tabel 4. 10**  
**ANOVA Table**

Kes.Psikologis*Asertivitas	Between Groups	combined	5232.884	26	201.265	2.523	.27
		liniarity	1511.268	1	1511.268	18.942	<.001
		Deviation From Liniarity	3721.616	25	148.865	1.866	.075
Within Groups		1675.429	21	79.782			
total		6908.313	47				

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan setelah uji normalitas dan linieritas kedua variabel, dengan analisis korelasi digunakan untuk menguji hubungan antara variabel Asertivitas dan Kesejahteraan Psikologis. Rumus analisis korelasi *Product Moment Pearson* dilakukan sebagai pengujian hipotesis, dan perangkat lunak SPSS 30.0 for Windows digunakan untuk memfasilitasi proses ini.

Penelitian ini memiliki 2 hipotesis yang harus diuji, yaitu: Hipotesis nol ( $H_0$ ) : Tidak ada hubungan antara asertivitas dengan kesejahteraan psikologis pada santri Program Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember. Dan Hipotesis alternatif ( $H_1$ ) : Terdapat hubungan antara asertivitas dengan kesejahteraan psikologis pada santri Program Keagamaan MA Unggulan Nuris Jember.

Selanjutnya untuk melihat kriteria kekuatan hubungan antara variabel bebas dan terikat akan mengacu pada tabel interpretasi koefisien korelasi berikut:

**Tabel 4. 11**  
**Interpretasi Koefisien Korelasi**

Nilai r	Interpretasi
0,0 s.d < 0,2	Sangat lemah (tidak ada hubungan sama sekali)
0,2 s.d < 0,4	Lemah (hubungan sangat rendah)
0,4 s.d < 0,6	Sedang (hubungan rendah atau lemah)
0,6 s.d < 0,8	Kuat (hubungan besar atau kuat)
0,8 s.d 1	Sangat kuat (hubungan sangat besar atau kuat)

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *pearson product moment* dalam penelitian ini mendapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. 12**  
**Hasil Uji Hipotesis Correlations**

	Asertivitas	Kes.Psikologis
Asertivitas	Pearson Correlation	.468**
	Sig.(2-tailed)	<,001
	N	48
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	.468**
	Sig.(2-tailed)	<,001
	N	48

Sumber: Olah data SPSS 2025

Dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis bergantung pada nilai signifikansi. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima jika nilai signifikansi < 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan. Sebaliknya, hipotesis alternatif

ditolak dan mengindikasikan tidak ada hubungan jika nilai signifikansi  $> 0,05$ .<sup>72</sup>

Berdasarkan tabel yang disajikan di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah  $< 0,001$  atau  $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dinyatakan diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Nilai koefisien korelasi Pearson dalam penelitian ini adalah sebesar 0,468, yang menurut pedoman interpretasi korelasi berada dalam kategori sedang. Selain signifikan, hubungan yang ditemukan juga bersifat positif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat asertivitas seseorang, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,468, maka dapat dikatakan bahwa asertivitas memberikan kontribusi sebesar 46,8% terhadap kesejahteraan psikologis. Sementara itu, sisanya sebesar 53,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar asertivitas. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup dukungan sosial, penyesuaian diri, kepercayaan diri, serta kondisi psikologis dan lingkungan individu secara umum.<sup>73</sup> Artinya, meskipun asertivitas berperan penting, kesejahteraan psikologis seseorang tetap dipengaruhi oleh berbagai aspek lain yang juga perlu diperhatikan.

---

<sup>72</sup> Maqfiro, Fajrin, and Sukmah, "Pelatihan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar Dengan Software R."

<sup>73</sup> Hasanuddin dan Khairuddin, "Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai", *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 13, No. 2 (2021)

#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara asertivitas dengan kesejahteraan psikologis pada santri keagamaan di MA Unggulan Nuris Jember. Dalam penelitian ini, variabel independen (X) adalah asertivitas, sedangkan variabel dependen (Y) adalah kesejahteraan psikologis. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya peran asertivitas dalam membentuk kondisi psikologis yang sehat, terutama di kalangan santri yang berada dalam lingkungan pesantren dengan tuntutan dan dinamika sosial yang khas. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 48 responden yang merupakan santri keagamaan di MA Unggulan Nuris Jember. Responden terdiri dari 14 santri laki-laki dan 34 santri perempuan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat asertivitas berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh para santri.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $<0,001$  dan koefisien korelasi *Pearson* sebesar 0,468. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel asertivitas dan kesejahteraan psikologis dengan tingkat hubungan sedang. Hubungan tersebut bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat asertivitas yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis individu tersebut. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat asertivitas santri, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Temuan ini sejalan dengan teori Galassi dan Galassi, yang menyatakan bahwa asertivitas merupakan keterampilan mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan pemikiran secara terbuka dan tepat tanpa merugikan hak orang lain.<sup>74</sup> Asertivitas memungkinkan seseorang untuk menyampaikan pendapat dan perasaannya dengan jujur serta menghormati batas-batas dalam hubungan sosial. Dalam konteks kehidupan pesantren, kemampuan ini sangat penting karena santri hidup dalam komunitas yang menuntut interaksi sosial yang intens dan disiplin yang ketat.

Lebih lanjut, perilaku asertif menurut Galassi dikelompokkan dalam tiga aspek utama, yaitu pengungkapan perasaan positif, afirmasi diri, dan pengungkapan perasaan negatif.<sup>75</sup> Ketiga aspek ini sangat relevan dalam membentuk kesejahteraan psikologis sebagaimana dirumuskan oleh Ryff, yang mengemukakan enam dimensi kesejahteraan psikologis: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.<sup>76</sup>

Asertivitas yang baik juga dapat meningkatkan kemampuan santri dalam menjaga hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*). Dalam komunitas pesantren, relasi antarsantri sangat menentukan kenyamanan dan kestabilan psikologis. Santri yang asertif akan lebih mampu

<sup>74</sup> Asni Asni Herman Nirwana and Nurul Fajri, "Perilaku Asertif Perempuan Minangkabau Dan Batak Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling" 62, no. 58 (2020), <https://doi.org/10.26539/pcr.22400>.

<sup>75</sup> Hikmah, Efendy, and Pratikto, "Perilaku Asertif Pada Generasi Z : Bagaimana Peranan Budaya Kolektivisme?"

<sup>76</sup> Putri et al., "Psychological Well-Being: Penerimaan Diri Dan Penguasaan Lingkungan, Mengenal Mindfulness Dari Sikap Negatif Ke Surplus Sikap Positif Hidup."

menjalin hubungan yang saling mendukung, terbuka dalam menyampaikan perasaan, dan mampu menerima serta memberi umpan balik secara sehat. Hal ini sangat sejalan dengan nilai ukhuwah yang dijunjung tinggi di lingkungan pesantren, di mana keterbukaan dan kejujuran menjadi dasar dalam membangun kepercayaan sosial.

Santri yang mampu mengungkapkan perasaan secara terbuka, menolak permintaan yang tidak sesuai, atau menyatakan pendapat dengan percaya diri, menunjukkan keterampilan sosial yang kuat. Kemampuan ini dapat memperkuat dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan dalam kesejahteraan psikologis, karena santri merasa memiliki kontrol terhadap pilihan dan situasi sosialnya. Dengan demikian, asertivitas secara langsung dapat memperkuat ketahanan psikologis santri dalam menghadapi tantangan lingkungan pesantren.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri berada dalam kategori sedang pada kedua variabel. Sebanyak 68,8% responden tergolong memiliki asertivitas sedang dan 77,1% tergolong memiliki kesejahteraan psikologis pada tingkat sedang. Meskipun demikian, terdapat pula santri yang memiliki skor rendah pada kedua variabel, yaitu 14,6% untuk asertivitas dan 10,4% untuk kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua santri memiliki kemampuan asertif dan kesejahteraan psikologis yang optimal.

Temuan ini mendukung pandangan Alberti dan Emmons yang menyatakan bahwa perilaku asertif bersifat adaptif dan mampu meningkatkan harga diri serta memperkuat hubungan interpersonal.<sup>77</sup> Asertivitas memungkinkan individu untuk membangun komunikasi yang sehat, menetapkan batasan secara tegas, dan mempertahankan integritas diri, yang semuanya berdampak positif terhadap kondisi psikologis secara keseluruhan.<sup>78</sup>

Selain itu, kemampuan asertif juga erat kaitannya dengan tujuan hidup (*purpose in life*) dalam kesejahteraan psikologis. Santri yang memiliki tujuan hidup jelas cenderung lebih mantap dalam bersikap, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan, dan memiliki orientasi ibadah serta pengabdian yang kuat. Asertivitas menjadi keterampilan penting dalam menjaga komitmen terhadap tujuan tersebut, karena memungkinkan santri untuk menetapkan pilihan, menolak godaan atau pengaruh negatif, serta terus melangkah sesuai dengan niat atau *niyyah* yang telah mereka tetapkan.

Sebaliknya, menurut kajian Mufied Fauziah et al., kesejahteraan psikologis juga dapat memengaruhi perilaku asertif. Individu yang merasa puas dengan dirinya dan memiliki dukungan sosial yang baik, cenderung lebih percaya diri dan mampu mengekspresikan pikiran atau perasaannya dengan

---

<sup>77</sup> Dzata et al., "Upaya Meningkatkan Perilaku Asertif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Pada Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Sidoarjo The Effort to Improve Assertive Behavior Through Group Guidance Using Sociodrama Techniques for Class XI Students at SMA."

<sup>78</sup> Intan and Wardiani, "Perilaku Asertif Remaja Perempuan Dalam Relasi Percintaan Pada Novel Mariposa Karya Luluk H.F."

lebih tegas. Dengan kata lain, hubungan antara kedua variabel ini bersifat timbal balik dan saling memperkuat.<sup>79</sup>

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini bahwa hubungan antara asertivitas dengan kesejahteraan psikologis memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,468 menunjukkan bahwa asertivitas memberikan kontribusi sebesar 46,8% terhadap kesejahteraan psikologis individu. Hal ini mengindikasikan bahwa asertivitas merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi sejauh mana seseorang merasa sejahtera secara psikologis. Namun demikian, kontribusi ini bukan satu-satunya, karena sebesar 53,2% sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar asertivitas.

Faktor-faktor lain tersebut meliputi kecerdasan emosional, dukungan sosial, kepercayaan diri, dan dukungan sosial juga turut berperan dalam perkembangan kedua variabel.<sup>80</sup> Dalam lingkungan yang mendukung kebebasan berekspresi dan komunikasi terbuka, santri akan lebih mudah mengembangkan keterampilan asertif dan merasakan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Seiring dengan itu, dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*) juga turut diperkuat oleh perilaku asertif. Individu yang asertif terbuka terhadap pengalaman baru, mampu menerima kritik secara konstruktif, dan

---

<sup>79</sup> Fauziah et al., “Perilaku Asertif Dan Psychological Well Being: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Siswa?”

<sup>80</sup> Hasanuddin dan Khairuddin, “Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai”, *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 13, No. 2 (2021)

bersedia memperbaiki diri tanpa kehilangan harga diri.<sup>81</sup> Dalam tradisi pesantren, hal ini tercermin dalam semangat *tazkiyatun nafs* dan *tarbiyah*, yaitu usaha menyucikan jiwa dan mendidik diri menuju pribadi yang matang.<sup>82</sup> Oleh karena itu, peningkatan asertivitas tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter santri secara menyeluruh.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan asertif sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis santri. Oleh karena itu, lembaga pendidikan pesantren disarankan untuk mengembangkan program pelatihan komunikasi asertif, penguatan kepercayaan diri, dan pembinaan karakter sebagai bagian dari pembinaan psikososial yang holistik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

---

<sup>81</sup> Akhtim Wahyuni, Pendidikan Karakter: Membentuk Pribadi Positif dan Unggul di Sekolah (Sidoarjo: UMSIDA Press, 2021):

<sup>82</sup> Tiffani, Duski Samad, Nurhasnah, Mardianto, dan Efray Mindayula, "Pesantren: Asal Usul, Pertumbuhan Kelembagaan dan Karakteristik," Jurnal Pendidikan Tambusai 8, no. 2 (2024)

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis pada santri keagamaan di MA Unggulan Nuris Jember. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui uji korelasi *Pearson Product Moment*, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis. Nilai signifikansi sebesar  $< 0,001$  menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,468 menunjukkan hubungan berada dalam kategori sedang.

Hasil ini menunjukkan hubungan positif antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis santri, di mana semakin tinggi asertivitas, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Kemampuan menyampaikan perasaan, pendapat, dan kebutuhan secara tepat membantu santri membentuk kondisi psikologis yang sehat, menjalin hubungan interpersonal positif, menetapkan batasan diri, dan mengelola tekanan sosial.

Sebagian besar santri dalam penelitian ini menunjukkan tingkat asertivitas dan kesejahteraan psikologis pada kategori sedang, namun terdapat pula sebagian yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan perlunya penguatan aspek psikososial, khususnya

keterampilan komunikasi asertif, dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh di lingkungan pesantren.

## **B. Saran-Saran**

### **1. Bagi Siswa (Santri):**

Santri diharapkan dapat mengembangkan keterampilan asertif sebagai bekal dalam menjalin komunikasi yang sehat dan membangun hubungan interpersonal yang berkualitas. Melalui perilaku asertif, santri dapat lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, menolak permintaan yang tidak sesuai, dan mempertahankan hak pribadi secara bijak tanpa merugikan orang lain. Hal ini akan turut meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kemampuan adaptasi dalam lingkungan pesantren yang dinamis.

### **2. Bagi Lembaga (MA Unggulan Nuris Jember):**

Lembaga pendidikan diharapkan dapat memberikan ruang dan program pembinaan yang mendorong pengembangan keterampilan sosial dan emosional santri, termasuk pelatihan komunikasi asertif, manajemen emosi, dan bimbingan konseling. Penguatan aspek psikologis ini sangat penting untuk membentuk karakter santri yang tangguh, percaya diri, dan sejahtera secara mental.

### **3. Bagi Program Studi Psikologi Islam:**

Program studi Psikologi Islam dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam mengembangkan kurikulum atau kegiatan

pengabdian masyarakat yang relevan dengan penguatan keterampilan asertif dan kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan keagamaan. Penanaman nilai-nilai Islam yang mendukung komunikasi sehat dan penghargaan terhadap diri serta orang lain juga dapat diintegrasikan dalam pendekatan pembelajaran psikologi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengkaji lebih lanjut hubungan antara variabel psikologis lainnya yang relevan dengan kehidupan santri atau remaja dalam konteks pesantren. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode campuran (*mixed methods*) atau memperluas sampel penelitian agar hasil yang diperoleh

lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi secara lebih luas.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Muhith, Rachmad Baitulah, Amirul Wahid. *Metodologi Penelitian*. Edited by Mundir. 1st ed. BILDUNG, 2020.
- Akhtim Wahyuni, Pendidikan Karakter: Membentuk Pribadi Positif dan Unggul di Sekolah (Sidoarjo: UMSIDA Press, 2021)
- Abubakar, Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2023.
- Ajhuri, Kayyis Fithri. *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penebar Media Pustaka, 2019.
- Alfarisi, Salman, and Uswatun Hasanah. "Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies." *Cybernetics: Journal Educational Research and Sosial Studies* 2, no. April (2021): 1–10.
- Asni, Asni, Herman Nirwana, and Nurul Fajri. "Perilaku Asertif Perempuan Minangkabau Dan Batak Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Konseling." *Psychocentrum Review* 2, no. 2 (2020): 87–97. <https://doi.org/10.26539/pcr.22400>.
- Azhari, M. Adi Setia, Marina Dwi Mayangsari, and Neka Erlyani. "Hubungan Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP Relationship Between Assertive Behavior and Self-Adjustment in First Year Students At Junior High School." *Jurnal Ecopsy* 2, no. 1 (2015): 20–25.
- Dzata, Shafira, Shabrina Wulandari, Arif Ainur Rofiq, and Asma Rayfanna. "Upaya Meningkatkan Perilaku Asertif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Sidoarjo The Effort to Improve Assertive Behavior Through Group Guidance Using Sosiodrama Techniques for Class XI Students at SMA." *Jurnal Guiding World* 06, no. 2 (2023): 183–91.
- Elsa Handayani, Abu Bakar, Khairiah Asfaruddin, Evi Rahmiyati. "Perbandingan Perilaku Asertif Antara Santri Yatim Dengan Santri Yang Memiliki Orang Tua Utuh." *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2022.
- Fauziah, Mufied, Purwadi Purwadi, Suharsimi Arikunto, Aprilia Setyowati, Hurin Nabila, Diki Herdiansyah, and Ardi Nurhidayat. "Perilaku Asertif Dan Psychological Well Being: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Siswa?" *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 14, no. 2 (2024): 594–600. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9933>.
- Fitri, Riskal, and Syarifuddin Ondeng. "Pesantren Di Indonesia: Lembaga

Pembentukan Karakter.” *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2022): 42–54. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>.

Hasanuddin dan Khairuddin, “Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai”, *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 13, No. 2 (2021)

Herio Rizki Dewinda dan Bradha Affarhouk, “Penerimaan Diri pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Asertivitas,” *Tajdid*, Vol. 22, No. 2 (2019)

Herman Nirwana, Asni Asni, and Nurul Fajri. “Perilaku Asertif Perempuan Minangkabau Dan Batak Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling” 62, no. 58 (2020). <https://doi.org/10.26539/pcr.22400>.

Hikmah, Mutiara, Mamang Efendy, and Herlan Pratikto. “Perilaku Asertif Pada Generasi Z : Bagaimana Peranan Budaya Kolektivisme?” *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi* 4, no. 2 (2024): 269–81. <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i2.10373>.

Intan, Tania, and Sri Rijati Wardiani. “Perilaku Asertif Remaja Perempuan Dalam Relasi Percintaan Pada Novel Mariposa Karya Luluk H.F.” *Bahtera Indonesia; Jurnal Penelitian Bahasa Dan Sastra Indonesia* 7, no. 1 (2022): 40–57. <https://doi.org/10.31943/bi.v7i1.138>.

Juriana, J, B Sujiono, and K Tahki. “Pengembangan Alat Ukur Psychological Well-Being Untuk Mahasiswa Olahraga.” *Prosiding Seminar Dan Lokakarya ...*, 2018, 52–60. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10555%0A>.

Maqfiro, Siska Nawang Ayunda, Irmasanti Fajrin, and Anira Sukmah. “Pelatihan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar Dengan Software R.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 4, no. 2 (2021): 307–16. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/3511/pdf>.

Munawaroh, Eem, and Universitas Negeri Semarang. “Jurnal Al-Taujih” 9, no. 1 (2023): 45–52.

Pedhu, Yoseph. “Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara” 10, no. 1 (2022): 65–78.

Penyusun, Tim. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024.

Pesantren, Nuris Jember. “Sejarah MA Unggulan Nuris Jember,” n.d. <https://pesantrennuris.net/sejarah-ma-unggulan-nuris-jember/>.

- Putri, Dievya Nurill Saghita Sahadi, Laskha Shakiera, Haris Nur Aziz, and Fahma Mutia Wardah. "Psychological Well-Being: Penerimaan Diri Dan Penguasaan Lingkungan, Mengenal Mindfulness Dari Sikap Negatif Ke Surplus Sikap Positif Hidup." *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)* 3, no. 2 (2023): 398–415. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.19427>.
- Rachmat, Kriyantono. *Teknik Praktis Riset Komunikasi Kuantitatif Dan Kualitatif*. KENCANA, 2006. [https://books.google.co.id/books?id=yrkFEQAAQBAJ&pg=PA1&hl=id&source=gbs\\_toc\\_r&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=yrkFEQAAQBAJ&pg=PA1&hl=id&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false).
- Raden, U I N, and Mas Said. "Manajemen Lembaga Berbasis Islam : Manajemen Madrasah Dan Pondok Pesantren Di Pesantren Al Ma ' Had Al Islamy Al Ma ' Ruf" 4, no. 2 (2024): 92–107.
- Rezania, Lely Ika Mariyati dan Vanda. *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia*. UMSIDA Press, 2021.
- Sanaky, Musrifah Mardiani. "Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah." *Jurnal Simetrik* 11, no. 1 (2021): 432–39. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>.
- Sari, Fani Mayang, Ramayani Nur Hadiati, and Wanti Perinduri Sihotang. "Analisis Korelasi Pearson Jumlah Penduduk Dengan Jumlah Kendaraan Bermotor Di Provinsi Jambi." *Multi Proximity : Jurnal Statistika Universitas Jambi* 2, no. 1 (2023): 39–44.
- Selviana, Lista, Win Afgani, and Rusdy A Siroj. "Correlational Research." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4 (2024): 5118–28. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.
- Sujarweni, Lila. "2 V. Wiratna Sujarweni Dan Lila Retnani Utami" 22, no. 1 (2015): 11–25. [www.smecca.com](http://www.smecca.com).
- Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, and Kasinyo Harto. "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–28. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.
- Syaiful Bahri Djamarah, "Pembentukan Karakter Religius dan Mandiri melalui Model Pendidikan ala Pondok Pesantren," *Jurnal Pendidikan*, Vol. X, No. X (tahun tidak disebutkan)
- Tia Ramadhani, Djunaedi Djunaedi, dan Atiek Sismiati S., "Kesejahteraan

Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta),” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 1 (2016): 108, <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>.

Tiffani, Duski Samad, Nurhasnah, Mardianto, dan Efry Mindayula. “Pesantren: Asal Usul, Pertumbuhan Kelembagaan dan Karakteristik.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024)

Widyawati, Sri, Martha Kurnia Retno Asih, and Ristiasih Utami. “Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja.” *Jurnal Psibernetika* 15, no. 1 (2022): 59–65. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i5.3298>.

Yuli Sarah dan Dr Yeniar Indriana, “Hubungan Antara Asertivitas Dengan Psychological Well- Being Pada Taruna Jurusan Nautika Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) Jakarta” 7 (2018): 300.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER



LAMPIRAN – LAMPIRAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
J E M B E R

**Lampiran 1 (Surat Keterangan Keaslian Tulisan)**



**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohammad Irfan Maulana  
 NIM : 214103050004  
 Tempat, Tanggal Lahir : Banyuwangi, 27 November 2002  
 Alamat : Tegalsari, Tegalsari, Banyuwangi  
 Program Studi : Psikologi Islam  
 Universitas : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara

Asertivitas dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri MA Unggulan Nuris Jember “  
 adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Apabila terdapat kesalahan di dalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan keaslian skripsi ini, dibuat dengan sebenar-benarnya

Jember, 15 Mei 2025

Saya yang menyatakan



Nim. 214103050004

## Lampiran 2 (Surat Izin Penelitian)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136  
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: http://dakwah.uinkhas.ac.id/



Nomor : B.1657/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/4 /2025 21 April 2025  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.  
Kepala MA Unggulan Nuris

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Mohammad Irfan Maulana  
NIM : 214103050004  
Fakultas : Dakwah  
Program Studi : Psikologi Islam  
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Antara Asertivitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Program Studi Keagamaan Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

a.n. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan,



Lampiran 3 (Surat Selesai Penelitian)



**MADRASAH ALIYAH  
MA UNGGULAN NURIS JEMBER  
TERAKREDITASI "A"**

NSM: 131235090080 NPSN: 69788151  
Jl. Pangandaran 48 Antirogo - Sumbersari - Jember 68125 Tlp. (0331) 5101602  
web: www.maunggulannurisjember.net e-mail: mayouries@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

NOMOR : 462/ MA-U NI.Jbr/ M/ V/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Balqis Al Humairo, S.Pd.I  
Jabatan : Kepala MA Unggulan Nuris Jember

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

Nama : M. Irfan Maulana  
NIM : 214103050004  
Tempat/ Tgl. Lahir : Banyuwangi 27 November 2002  
Prodi : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah/S1 PSI  
Universitas : Universitas Islam Negeri Kyai Achmad Siddiq Jember  
Alamat : Tegalsari - Banyuwangi

Telah selesai melakukan penelitian di MA Unggulan Nuris Jember mulai tanggal 25 April sampai dengan tanggal 9 Mei 2025 dengan judul:

“Hubungan Antara Asertivitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Keagamaan Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember”

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.



## Lampiran 4 (Matiks Penelitian)

Judul	Variabel	Sub variabel	Indikator (Aspek)	Sumber data	Metode penelitian	Hipotesis	tujuan
Hubungan Antara Asertivitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Keagamaan Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember	1. Variabel Bebas (X): Asertivitas- Menurut Galassi dan Galassi 1977. <sup>83</sup>	1. Mengungkapkan Perasaan Positif ( <i>expressing positive feelings</i> )  2. Afirmasi diri ( <i>self affirmations</i> )	1. Memberi dan menerima pujian 2. meminta bantuan/ pertolongan 3. Mengungkapkan perasaan suka, cinta, dan sayang serta memulai dan terlibat perbincangan  1. mempertahankan hak mutlak 2. menolak permintaan 3. mengungkapkan pendapat	<b>Utama</b> 1. Kuesioner/ angket  <b>Sekunder</b> 1. Observasi 2. wawancara	<b>Pendekatan penelitian :</b> Kuantitatif <b>Jenis penelitian :</b> Metode Korelasi  <b>Pengumpulan data :</b> 1. Observasi non-partisipan 2. Dokumen 3. Angket / Kuesioner  <b>Analisis Data Korelasi</b>	H <sub>0</sub> : Tidak adanya hubungan antara Asertivitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Keagamaan Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember  Ha :	1. Mendeskripsikan sejauh mana tingkat asertivitas santri program studi keagamaan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mereka?

<sup>83</sup> Sarah dan Indriana, "Hubungan antara asertivitas dengan psychological well-being pada taruna jurusan nautika sekolah tinggi ilmu pelayaran (STIP) Jakarta."

Judul	Variabel	Sub variabel	Indikator (Aspek)	Sumber data	Metode penelitian	Hipotesis	tujuan
	2. Variabel Terikat (Y): Kesejahteraan Psikologis Menurut ryff (1995) <sup>84</sup>	3. Mengungkapkan perasaan negative ( <i>expressing negative feelings</i> )  1. Penerimaan diri  2. Hubungan positif dengan orang lain	1. mengungkapkan ketidaksenangan 2. mengungkapkan kemarahan  1. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupannya 2. Mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk  1. Memiliki tujuan dalam hidup 2. memegang keyakinan yang		Nilai Signifikansi 0,000 < 0,05	hubungan antara Asertivitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Keagamaan Madrasah Aliyah Unggulan Nuris Jember	

<sup>84</sup> Fauziah dkk., "Perilaku Asertif dan Psychological Well Being," 21 Agustus 2024.

Judul	Variabel	Sub variabel	Indikator (Aspek)	Sumber data	Metode penelitian	Hipotesis	tujuan
			memberikan tujuan hidup				
		3. Kemandirian	1. Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan 2. memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif				
		4. Penguasaan terhadap lingkungan	1. Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain 2. Memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang				

Judul	Variabel	Sub variabel	Indikator (Aspek)	Sumber data	Metode penelitian	Hipotesis	tujuan
		5. Tujuan hidup	kuat 1.mandiri 2. Mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu 3. Mengevaluasi diri dengan standar pribadi				
		6. Pertumbuhan pribadi	1. Melihat diri sebagai tumbuh dan berkembang 2. Terbuka untuk pengalaman baru 3. menyadari potensinya				

### Lampiran 5 (Data Kuesioner Penelitian)

#### A. Identitas Diri

Nama :  
 Jenis kelamin :  
 Kelas :  
 Jurusan :

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Harap mengisi identitas diri terlebih dahulu
2. Baca tiap-tiap pernyataan dengan teliti, kemudian dilanjut dengan memilih satu jawaban(√) yang sesuai dengan kondisi anda saat ini.

#### Keterangan Jawaban:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya mengucapkan terima kasih saat mendapat pujian dari teman				
2	Tidak ada gunanya memberi ucapan selamat kepada teman yang berprestasi				
3	Saya bisa menerima pujian dari teman				
4	Saya tidak menanggapi pujian yang diberikan orang lain				
5	Saya senang mengatakan bahwa teman saya baik				
6	Saya berani meminjam sesuatu yang saya butuhkan dari teman, misalnya buku catatan				
7	Saya malu meminta bantuan teman untuk mengantar bertemu guru di kantor				
8	Saya meminta bantuan kepada teman ketika mendapat kesulitan dalam belajar				
9	Saya sungkan meminjam bolpoin pada teman di kelas ketika tinta bolpoin saya habis				
10	Jika menyukai lawan jenis saya akan mengungkapkan kepadanya				
11	Saya selalu merasa kesulitan untuk mengungkapkan perasaan suka terhadap sesuatu				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
12	Saya senang bertemu teman yang telah lama berpisah				
13	Saya akan mengajukan alternatif untuk mengatasi permasalahan teman				
14	Saya bersikap cuek terhadap kejadian yang ada di sekitar saya				
15	Bila ada teman yang sakit, saya akan menjenguknya				
16	Saya mengajak berkenalan terlebih dahulu kepada teman baru di sekolah				
17	Saya merasa tidak perlu menyapa teman beda jurusan keagamaan				
18	Saya senang menyapa teman terlebih dahulu ketika bertemu				
19	Saya merasa malu berbicara dengan orang yang baru saya kenal				
20	Saya akan meminta kembali uang yang dipinjam teman saya				
21	Saya diam saja ketika melihat buku yang dipinjam teman saya rusak				
22	Saya meminta uang kembalian saya yang kurang pada kasir				
23	Saya tidak berani meminta kembali buku yang dipinjam teman				
24	Saya menegur teman yang berbuat gaduh saat kegiatan belajar mengajar berlangsung				
25	Saya akan menolak permintaan teman untuk mencontek jawaban ulangan				
26	Saya merasa sungkan menolak ajakan teman untuk membolos sekolah				
27	Biar pun dikatakan pengecut, saya tidak akan melayani tantangan teman untuk berkelahi				
28	Demi solidaritas, saya akan ikut ajakan teman untuk merokok bersama				
29	Saya berani mengkritik pendapat teman ketika sedang ada tanya jawab di kelas				
30	Saya akan mengikuti apapun pendapat yang diungkapkan teman saya				
31	Saya tidak memerlukan pertimbangan teman lain untuk memberikan pendapat				
32	Rasa takut ditolak membuat saya tidak berani untuk berpendapat				
33	Saya berani menyanggah pendapat teman saya				
34	Ketika ditunjuk untuk memberi pendapat oleh guru, saya malu mengungkapkannya				
35	Saya menegur teman yang mengobrol di kelas saat				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
	kegiatan belajar mengajar berlangsung				
36	Saya diam saja ketika disuruh melakukan sesuatu yang tidak saya sukai				
37	Saya menegur teman yang mengingkari janji				
38	Saya menegur teman yang berbuat kasar pada orang lain				
39	Ketika tersinggung, saya akan menyimpannya sendiri				
40	Bila marah, saya akan mengatakan langsung pada teman yang membuat saya marah				
41	Saya akan membaca nadzaman keras-keras ketika sedang marah				
42	Saya mengungkapkan penyebab kemarahan saya pada orang yang membuat saya marah				
43	Saya mengungkapkan kemarahan dengan cara bermain/mencoret-coret bangku				
44	Saya marah ketika ada teman yang mengejek saya				
45	Apabila dalam keadaan marah, saya berusaha untuk menutupi kemarahan saya				

#### Lampiran 6 (Data Kuesioner Penelitian)

##### A. Identitas Diri

Nama : KH ACHMAD SIDDIQ  
 Jenis kelamin : JEMBER  
 Kelas :  
 Jurusan :

##### B. Petunjuk Pengisian

1. Harap mengisi identitas diri terlebih dahulu
2. Baca tiap-tiap pernyataan dengan teliti, kemudian dilanjutkan dengan memilih satu jawaban(√) yang sesuai dengan kondisi anda saat ini.

Keterangan Jawaban:

SS : Sangat Setuju

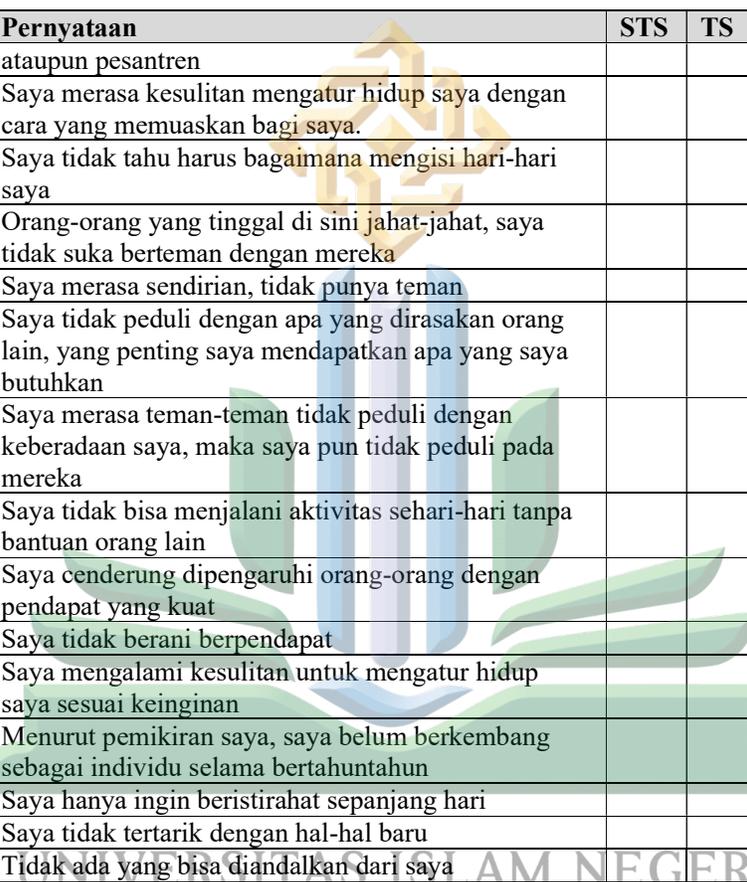
TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Ketika saya melihat orang-orang di sekitar saya, saya merasa lebih beruntung daripada mereka				
2	Saya meyakini bahwa apa yang saya alami merupakan buah dari apa yang sudah saya lakukan sebelumnya.				
3	Saya mengetahui kelebihan dan kekurangan saya				
4	Saya memiliki tujuan hidup				
5	Saya senang membuat rencana untuk masa depan yang lebih baik				
6	Saya bersyukur dengan apa yang sudah Tuhan karuniakan kepada saya				
7	Saya yakin, Tuhan akan menuntun saya untuk sampai pada masa depan yang saya rencanakan				
8	Saya aktif dalam kegiatan-kegiatan yang sudah diprogramkan sekolah				
9	Saya mampu mengubah keadaan sekitar saya menjadi lebih baik				
10	Saya aktif dalam kegiatan sekolah dan dapat merasakan kemanfaatannya				
11	Saya merasa cocok dengan sesama siswa keagamaan				
12	Saya mempercayai teman-teman saya dan mereka juga mempercayai saya				
13	Saya mampu beraktivitas mengurus kebutuhan sehari-hari saya sendiri tanpa bantuan orang lain				
14	Saya tidak takut menyuarakan pendapat saya, meski itu berbeda dengan teman-teman				
15	Saya memiliki keyakinan dengan pendapat saya meskipun itu tidak sama dengan pendapat umum				
16	Saya tertarik dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat				
17	Saya tertarik dengan hal-hal baru yang dapat memperluas wawasan saya				
18	Saya melihat banyak orang yang saya kenal mendapatkan kehidupan yang lebih baik daripada apa yang saya dapatkan				
19	Saya merasa saya adalah orang yang tidak berguna				
20	Saya merasa selalu ditimpa kemalangan				
21	Saya tidak tahu apa kekurangan saya				
22	Saya tidak punya masa depan				
23	Saya merasa hanya tinggal menunggu ajal di sini				
24	Saya sudah lelah menjalani hidup				
25	Saya merasa Tuhan tidak adil				
26	Saya merasa tidak aman tinggal di sekolah				
27	Saya tidak suka dengan kegiatan-kegiatan sekolah				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
	ataupun pesantren				
28	Saya merasa kesulitan mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan bagi saya.				
29	Saya tidak tahu harus bagaimana mengisi hari-hari saya				
30	Orang-orang yang tinggal di sini jahat-jahat, saya tidak suka berteman dengan mereka				
31	Saya merasa sendirian, tidak punya teman				
32	Saya tidak peduli dengan apa yang dirasakan orang lain, yang penting saya mendapatkan apa yang saya butuhkan				
33	Saya merasa teman-teman tidak peduli dengan keberadaan saya, maka saya pun tidak peduli pada mereka				
34	Saya tidak bisa menjalani aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain				
35	Saya cenderung dipengaruhi orang-orang dengan pendapat yang kuat				
36	Saya tidak berani berpendapat				
37	Saya mengalami kesulitan untuk mengatur hidup saya sesuai keinginan				
38	Menurut pemikiran saya, saya belum berkembang sebagai individu selama bertahun-tahun				
39	Saya hanya ingin beristirahat sepanjang hari				
40	Saya tidak tertarik dengan hal-hal baru				
41	Tidak ada yang bisa diandalkan dari saya				


  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
**J E M B E R**

Lampiran 9 (Tabulasi Data Variabel Aserrtivitas)

3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	94		
4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	2	3	3	2	4	1	4	4	4	105	
4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	104		
3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	96		
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	93		
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	94
4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	99	
4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	94		
3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	4	4	2	1	2	1	3	2	3	3	2	79	
4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	109
3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	98	
3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	1	2	4	3	3	4	105	
4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	102
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	2	2	2	2	3	3	87
3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	94	
4	1	1	4	1	1	1	4	4	1	4	1	4	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	72
3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	2	94
4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	87
4	3	4	4	2	2	1	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	89
4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	98
4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	94
4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	108

4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	1	3	1	1	1	3	1	1	4	3	1	4	3	4	4	2	2	4	91	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
4	3	4	3	3	3	1	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	89	
3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	102	
1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	1	69	
1	4	2	2	4	4	3	2	1	3	1	3	1	2	4	2	2	3	3	1	3	2	4	2	4	2	4	2	2	4	4	81	
3	4	3	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	102	
4	3	3	3	2	2	1	4	4	3	3	3	4	2	2	3	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	82	
3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	90	
4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	102	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	94
4	4	4	3	1	1	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	1	2	2	3	1	3	3	2	1	85	
4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	
4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	1	4	4	4	2	3	4	4	1	4	4	3	3	103	
4	3	3	4	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	82	
4	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	90	
4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	107	
4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	1	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	3	4	3	4	2	4	95	
4	4	3	3	4	2	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	99	
4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	110	
4	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	95	
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	100	
4	4	4	4	3	4	2	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	109	
3	4	3	4	3	3	4	2	1	3	1	4	3	3	3	1	4	4	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	4	3	4	90	



2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2	93		
3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95		
3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	2	2	101		
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	1	3	4	3	1	99	
1	4	2	1	4	1	3	4	2	1	4	1	4	3	1	3	4	4	1	4	1	3	2	4	3	2	4	1	1	4	1	4	3	85
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	102	
3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	113
2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	126
2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	1	2	3	4	4	3	77	
3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	4	2	1	2	2	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	83	
4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	121	
2	4	3	4	4	2	2	1	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	96	
3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	95	
3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	109	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	105
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	72	
2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	
2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	122	
4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	1	2	104	
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	121	
4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	116	
3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	114	
3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	114	

4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	116	
2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	116
3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	1	3	3	3	106	
3	3	3	4	3	3	4	3	1	3	3	4	1	1	4	4	4	1	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	108	
3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	1	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	113	
2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	102	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
 J E M B E R







Y19	Pearson Correlation	0.37	-0.27	-1.34	212	391	181	072	171	-111	171	117	-0.59	-0.44	-0.44	120	167	287	269	377	1	426	539	473	341	376	417	404	428	546	578	286	352	232	248	-0.20	228	370	440	220	251	386	502	566			
	Sig. (2-tailed)	.767	.833	.288	.095	.150	.568	.174	.380	.172	.391	.020	.030	.072	.055	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65	.65
Y20	Pearson Correlation	-0.88	0.52	-0.24	0.16	0.15	0.21	0.17	0.70	0.87	1.23	1.27	-0.23	-0.08	1.24	-0.03	1.13	1.08	-0.53	4.26	1	1.99	540	512	565	451	368	266	445	393	395	335	113	093	870	330	247	290	353	243	181	321	470				
	Sig. (2-tailed)	.484	.083	.073	.898	.906	.091	.895	.078	.331	.314	.857	.024	.327	.443	.370	.391	.677	<.001	.112	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
Y21	Pearson Correlation	0.06	0.02	0.29	0.26	0.01	0.91	1.35	1.18	-1.14	0.36	-1.14	0.84	-0.68	0.00	-0.06	-1.48	1.21	-0.84	5.19	1	3.27	207	244	397	354	324	353	365	346	315	128	284	-0.69	243	251	307	-0.28	179	290	201	394					
	Sig. (2-tailed)	.938	.903	.047	.823	1.08	0.18	.294	.348	.364	.327	.367	.787	.448	1.000	.778	.238	.335	.004	<.001	.112	.009	.021	.051	.004	.001	.004	.007	.004	.021	.085	.011	.305	.102	.586	.051	.443	.013	.827	.154	.324	.109	.001				
Y22	Pearson Correlation	-0.19	0.208	-0.17	0.428	0.210	0.523	0.351	0.216	-0.059	0.980	0.78	0.54	-1.38	0.15	-1.57	210	460	0.38	473	540	322	1	0.898	788	737	711	530	567	527	523	446	518	383	075	141	285	129	290	344	576	492	742				
	Sig. (2-tailed)	.883	.096	.893	<.001	.093	<.001	.004	.044	.641	.475	.034	.069	.280	.905	.212	.093	<.001	.704	<.001	.001	.009	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
Y23	Pearson Correlation	-1.34	1.20	-0.12	0.289	0.22	0.361	0.297	0.555	-1.80	0.00	0.92	0.08	-3.12	-0.74	-2.08	210	391	1.41	3.41	512	1	1.752	745	550	537	438	509	551	382	499	323	-0.32	0.32	0.30	0.57	276	294	502	429	598						
	Sig. (2-tailed)	.286	.341	.925	.020	.883	.003	.016	.663	1.50	.865	.788	.950	.011	.557	.097	.093	.001	.928	.005	<.001	.031	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		
Y24	Pearson Correlation	-0.38	0.05	0.27	0.48	0.117	0.366	0.379	0.06	-1.32	0.53	0.83	0.29	-2.08	-0.72	-1.01	323	421	0.13	374	585	1	4.78	782	627	599	492	594	406	443	297	-0.11	117	274	181	244	295	446	578	660							
	Sig. (2-tailed)	.761	.101	.831	.046	.354	.003	.892	.659	.294	.673	.510	.818	.097	.569	.424	.009	<.001	.921	.002	<.001	.051	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		
Y25	Pearson Correlation	0.08	1.13	-1.32	0.71	0.89	0.41	1.177	1.74	-1.77	0.77	-0.89	1.41	-1.34	-1.68	-2.14	121	471	1.451	387	737	745	1	1.707	476	412	392	445	498	416	436	-0.46	237	141	243	108	243	554	379	612							
	Sig. (2-tailed)	.952	.370	.238	.002	.020	<.001	.180	.185	.188	.261	.483	.261	.289	.188	.086	.388	<.001	.096	<.001	.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		
Y26	Pearson Correlation	0.86	1.75	-0.99	0.417	0.410	0.521	0.450	0.277	-1.13	1.28	-0.70	2.09	0.27	-1.31	-0.79	2.08	5.01	1	1.15	4.04	368	374	711	550	702	709	1	0.68	578	376	559	572	421	522	-0.84	248	181	241	102	276	519	459	716			
	Sig. (2-tailed)	.495	.162	.033	<.001	<.001	<.001	<.001	.025	.370	0.16	.578	.994	.833	.297	.530	.099	<.001	.003	.004	<.001	.003	.004	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
Y27	Pearson Correlation	-2.65	-1.58	0.82	0.232	1.85	2.08	0.89	0.78	0.09	-1.88	0.85	0.77	2.87	-2.08	4.96	2.94	3.30	5.17	5.27	4.15	808	1	4.87	517	605	507	605	405	539	559	-0.84	274	328	251	295	417	381	407	598							
	Sig. (2-tailed)	.033	.382	0.516	.962	.305	.108	.565	.006	.916	.944	.873	.840	.381	.654	.541	.021	.062	.011	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
Y28	Pearson Correlation	0.24	0.262	1.05	0.20	0.34	0.288	0.249	0.254	0.000	0.231	1.40	0.63	0.89	1.70	1.64	3.00	4.20	-0.82	5.48	4.45	353	387	418	599	412	578	487	1	0.693	464	436	310	398	1.91	224	435	0.01	458	377	387	484	761				
	Sig. (2-tailed)	.815	.335	.14	.333	.007	.365	.045	1.000	.965	.387	.416	.483	.175	.181	.013	<.001	.014	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
Y29	Pearson Correlation	-1.97	0.19	1.57	0.239	0.225	0.442	1.90	1.48	-0.46	1.89	2.17	0.60	0.84	2.75	3.04	3.70	2.95	2.03	5.78	383	395	627	609	492	392	376	573	683	1	4.29	311	432	289	198	168	478	539	413	468	390	533	678				
	Sig. (2-tailed)	.118	.882	.214	.956	.072	.241	.133	.238	.716	.115	.082	.834	.788	.029	.014	.002	.181	.106	<.001	.002	.021	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
Y30	Pearson Correlation	-0.92	0.960	0.44	0.23	0.03	0.272	0.295	0.151	-1.26	0.88	1.60	0.84	1.62	-1.48	-0.47	-0.98	0.64	3.16	0.01	3.88	289	348	533	551	594	446	557	605	464	439	1	0.447	424	592	0.79	242	303	294	334	399	352	404	614			
	Sig. (2-tailed)	.518	.037	.725	.063	.955	.028	.017	.331	.038	.833	.788	.268	.712	.438	.612	.086	.357	.021	.018	.005	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
Y31	Pearson Correlation	0.72	0.68	-0.33	0.26	0.69	0.26	0.21	0.78	0.414	0.928	1.22	0.92	0.89	0.53	1.19	2.06	1.53	3.92	3.95	3.15	446	392	408	409	425	405	436	317	447	1	4.87	522	834	391	278	278	417	292	460	387	824					
	Sig. (2-tailed)	.569	.592	.736	.886	.037	.040	.884	.625	.384	.088	.333	.004	.871	.917	.872	.344	.021	.292	.004	.006	.011	<.001	.002	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
Y32	Pearson Correlation	-2.92	0.099	0.76	1.61	0.22	1.31	214	0.98	-1.49	0.88	-0.85	1.59	-1.13	-0.80	-1.16	1.90	2.43	0.35	2.32	1.13	129	518	499	443	416	421	539	310	432	424	487	1	0.69	114	020	167	109	091	219	499	379	486				
	Sig. (2-tailed)	.018	.946	.546	.200	.883	.297	.887	.488	.255	.848	.603	.29																																		

**Lampiran 13** (Hasil Uji Reliabilitas Skala Asertivitas)**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.708	45

**Lampiran 14** (Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis)**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	41

**Lampiran 15** (Hasil Uji Kategorisasi Asertivitas)

**Kategori**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	7	14.6	14.6	14.6
	sedang	33	68.8	68.8	83.3
	tinggi	8	16.7	16.7	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

**Lampiran 16** (Hasil Uji Kategorisasi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	5	10.4	10.4	10.4
	sedang	37	77.1	77.1	87.5
	tinggi	6	12.5	12.5	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

### Lampiran 17 (Deskriptive Statistic)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Asertivitas	48	69	110	94.71	9.255
Kesejahteraan Psikologis	48	72	126	105.69	12.124
Valid N (listwise)	48				

### Lampiran 18 (Hasil Uji Normalitas)

		Unstandardized Residual
N		48
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.71591036
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.085
	Negative	-.066
Test Statistic		.085
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.520
	99% Confidence Interval	
	Lower Bound	.507
	Upper Bound	.532

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

### Lampiran 19 (Hasil Uji Linieritas)

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kes.Psikologis * Asertivitas	Between Groups	(Combined)	5232.884	26	201.265	2.523	.017
		Linearity	1511.268	1	1511.268	18.942	<.001
		Deviation from Linearity	3721.616	25	148.865	1.866	.075
	Within Groups	1675.429	21	79.782			
Total			6908.313	47			

### Lampiran 20 (Hasil Uji Hipotesis)

**Correlations**

		Asertivitas	Kes.Psikologis
Asertivitas	Pearson Correlation	1	.468**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	48	48
Kes.Psikologis	Pearson Correlation	.468**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	48	48

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 21 (Dokumentasi)

Gambar di atas merupakan Kegiatan wawancara kepada Waka Kurikulum MA Unggulan Nuris, Ibu Latifah Muzayyanah, S.Pd pada tanggal 10 April 2025 untuk mendapatkan informasi pra penelitian.



Gambar di atas merupakan kegiatan pembagian Kuesioner/angket pada sampel penelitian yaitu santri keagamaan MA Unggulan Nuris.

## BIODATA PENULIS



### Data Pribadi

1. Nama : Mohammad Irfan Maulana
2. Tempat, Tanggal Lahir : Banyuwangi, 27 November 2002
3. Alamat : Dusun Krajan, Desa Tegalsari , Tegalsari,  
Banyuwangi
4. Jenis Kelamin : Laki-laki
5. Agama : Islam
6. Status : Belum Menikah
7. Kebangsaan : Indonesia
8. No Handphone : 085755337792
9. Email : [im4292527@gmail.com](mailto:im4292527@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

1. MI Nahdatul Ulama :2009-2015
2. MTS Unggulan Nuris Jember : 2015-2018
3. MA Unggulan Nuris Jember : 2018-2021
4. UIN KHAS JEMBER : 2021-2025

### Riwayat Organisasi

1. Ketua Umum Ikatan Mahasiswa Alumni Nuris (Ikmaris)
2. Pengurus Reka Protokol Pramuka UIN KHAS Jember
3. Kepala Bidang Kaderisasi IMAN Pusat