

## Pengaruh Asertivitas terhadap *Psychological Well-being* pada Istri di Usia Awal Pernikahan

Irene Ketrin<sup>1</sup>, Ira Darmawanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Surabaya; [ireneketrin08@gmail.com](mailto:ireneketrin08@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Surabaya; [iradarmawanti@unesa.ac.id](mailto:iradarmawanti@unesa.ac.id)

### Article Info

#### Article history:

Received Juni, 2025

Revised Juni, 2025

Accepted Juni, 2025

#### Kata Kunci:

Asertivitas, Kesejahteraan Psikologis, Istri, Usia Awal Pernikahan

#### Keywords:

Assertiveness, Psychological well-being, Wife, Early Age of Marriage

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variabel asertivitas terhadap *psychological well-being* pada istri yang berada di usia awal pernikahan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi penelitiannya yaitu istri yang berada pada usia pernikahan di bawah 5 tahun. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 100 orang. Instrumen yang digunakan meliputi skala asertivitas dan skala *psychological well-being*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asertivitas berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ), yang berarti semakin tinggi asertivitas, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis istri. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus subjek istri di usia awal pernikahan yang masih belum banyak diteliti, serta penggunaan variabel asertivitas sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Implikasi dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi intervensi psikologis dan program pemberdayaan perempuan dalam menghadapi dinamika awal kehidupan pernikahan.

### ABSTRACT

This study aims to examine whether assertiveness has an effect on the psychological well-being of wives in the early years of marriage. The research employed a quantitative method, with the population consisting of wives who have been married for less than five years. The sample was selected using purposive sampling, involving a total of 100 respondents. The instruments used included the Assertiveness Scale and the Psychological Well-Being Scale. Data were analyzed using simple linear regression. The results showed that assertiveness has a positive and significant effect on psychological well-being ( $p < 0.05$ ), indicating that the higher the level of assertiveness, the higher the psychological well-being of the wife. The novelty of this study lies in its specific focus on wives in the early stages of marriage—a group that has not been widely studied—and in highlighting assertiveness as a psychological factor influencing well-being. The implications of this research may serve as a foundation for psychological interventions and women's empowerment programs in navigating the dynamics of early marital life.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



*Corresponding Author:*

Name: Irene Ketrin

Institution: Universitas Negeri Surabaya

Email: [ireneketrin08@gmail.com](mailto:ireneketrin08@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan ikatan suci yang menyatukan pria dan wanita menjadi sebuah keluarga berdasarkan norma, nilai agama, adat, dan hukum (Rahman et al., 2023). Pernikahan dalam konteks sosial dianggap sebagai institusi yang menjadi faktor keberhasilan dan stabilitas dalam masyarakat (Adhani & Aripudin, 2024). Sementara itu, dalam konteks psikologis, pernikahan dapat berfungsi sebagai pemberi dukungan emosional bagi individu, seperti memberikan rasa kasih sayang, keamanan, dan penghargaan (Hikmah & Rahayu, 2025). Meskipun demikian, tidak semua pernikahan berjalan mulus dan harmonis. Adanya konflik dalam rumah tangga menyebabkan banyaknya pasangan memutuskan untuk bercerai. Saat ini, tingginya angka perceraian sedang menjadi perhatian serius bagi pemerintah. Menurut data Badan Pusat Statistik, tercatat pada tahun 2023 terdapat 408.347 kasus perceraian di Indonesia (BPS Indonesia, 2023). Provinsi Jawa Barat, Jawa Timur, dan Jawa Tengah secara berurutan menempati tiga teratas sebagai provinsi dengan kasus perceraian terbanyak di Indonesia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, mayoritas perceraian tersebut merupakan cerai gugat yang diajukan oleh pihak istri. Fenomena ini sekaligus menunjukkan perlunya fokus pada istri dalam penelitian ini karena istri memiliki peran yang signifikan dalam dinamika perceraian, terutama sebagai pihak yang paling banyak mengajukan gugatan cerai.

Pada dasarnya penyebab perceraian terdiri dari berbagai faktor termasuk perselisihan dan pertengkaran terus menerus, faktor ekonomi, perselingkuhan, KDRT, dan masih banyak lainnya (Dalvi & Hermaleni, 2020). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, tercatat pada tahun 2023 faktor perselisihan dan pertengkaran terus-menerus menjadi penyebab perceraian terbanyak dengan total 251.828 kasus di seluruh Indonesia. Selain itu, faktor ini juga menjadi penyebab perceraian terbanyak di Jawa Tengah dengan persentase mencapai 53% dari total kasus perceraian di provinsi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa konflik yang tidak terselesaikan dengan baik merupakan ancaman serius bagi keberlangsungan pernikahan, sehingga diperlukan upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Usia pernikahan di bawah lima tahun sering dianggap sebagai fase awal pernikahan yang rawan terhadap konflik. Pada fase ini, adanya tuntutan untuk memenuhi kebutuhan hidup bersama antar dua individu yang berbeda seringkali menjadi penyebab perselisihan (Anindita & Adiyanti, 2020). Data dari Kementerian Agama Indonesia menyatakan bahwa 60% kasus perceraian di Indonesia saat ini cenderung dialami oleh pasangan dengan usia pernikahan di bawah lima tahun (Indah, 2025). Penyebab perceraian tersebut yaitu berasal dari minimnya kesiapan emosional, komunikasi yang sehat, dan manajemen keuangan dalam rumah tangga yang dinilai masih belum stabil dan kuat (Sa'adatun, 2025). Pada usia pernikahan yang masih muda, komunikasi yang terjalin dinilai masih belum matang sehingga sering kali konflik yang muncul tidak terselesaikan dengan baik. Hal tersebut dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, di mana adanya konflik ini dapat membuat individu merasa stres. Menurut Leonardi & Astuti (2023) menyatakan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, Killis (2006) dalam (Nadia et al., 2017) menjelaskan bahwa konflik yang tidak terselesaikan dalam pernikahan dapat mengakibatkan distress, menciptakan masalah baru, hingga berakhir pada perceraian.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering merasa stres dan mendapatkan tekanan emosional dalam menghadapi konflik di awal pernikahan mereka.

Tujuh dari sepuluh responden mengaku masih kesulitan dalam mengekspresikan kebutuhan dan perasaan mereka secara terbuka kepada pasangan, serta kesulitan dalam menyampaikan ketidaksetujuannya kepada pasangan. Kesulitan dalam mengekspresikan diri dan menyampaikan ketidaksetujuan ini menunjukkan kurangnya kemampuan asertivitas pada istri di usia awal pernikahan, yang akhirnya dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Asertivitas merupakan salah satu kemampuan komunikasi yang penting dalam pernikahan (Qaddura et al., 2019). Rani & Laksmiwati (2024) menjelaskan bahwa komunikasi yang asertif merupakan salah satu cara penyelesaian konflik dalam hubungan. Asertivitas dalam pernikahan dapat berupa mengekspresikan perasaan positif maupun negatif pada pasangan, serta mengungkapkan pendapat terkait masalah rumah tangga (Qaddura et al., 2019). Budaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi asertivitas individu (Alberti & Emmons, 2017). Di Jawa Tengah, nilai-nilai seperti *empan papan* dan *tepa selira* membentuk pola komunikasi yang lebih mengutamakan keharmonisan dan penghormatan terhadap hierarki sosial (Lusiono & Suhartanti, 2022). Masyarakat Jawa Tengah cenderung menghindari konfrontasi langsung dan lebih memilih cara komunikasi yang halus agar tidak menyinggung perasaan orang lain. Selain itu, budaya Jawa, khususnya di Jawa Tengah, dikenal menjunjung nilai-nilai seperti *tepa selira*, *nrimo ing pandum*, dan *empan papan*, yang mendorong individu untuk menghindari konfrontasi dan lebih pasif dalam menyampaikan perasaan atau kebutuhan (Lusiono & Suhartanti, 2022). Hal ini membuat individu, khususnya perempuan, cenderung tidak terbiasa bersikap asertif.

Di sisi lain, data BPS tahun 2023 menunjukkan bahwa Jawa Tengah memiliki angka harapan hidup tertinggi di Indonesia, yaitu 75,74 tahun. Hal ini terlihat bertolak belakang, karena rendahnya kemampuan untuk mengekspresikan diri sering dikaitkan dengan munculnya tekanan psikologis yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Namun, kenyataannya masyarakat Jawa Tengah mampu hidup lebih lama. Oleh karena itu, kondisi ini menarik untuk dikaji lebih dalam, khususnya pada kelompok perempuan yang berada di usia awal pernikahan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana asertivitas berpengaruh terhadap psychological well-being pada istri di usia awal pernikahan di Jawa Tengah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya pengembangan asertivitas dalam menjaga kesejahteraan psikologis, serta menjadi dasar untuk merancang program intervensi atau pelatihan berbasis budaya dalam upaya pencegahan konflik dan perceraian.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Asertivitas

Asertivitas adalah kemampuan individu dalam mengungkapkan perasaan, pikiran dan keinginan secara jujur dan nyaman (Alberti & Emmons, 2017). Asertivitas merupakan kemampuan menyampaikan pendapat kebutuhan, dan keinginan pribadi melalui cara yang dapat diterima secara sosial dengan tetap memperhatikan dan menghormati orang lain (Husnah et al., 2022). Terdapat enam aspek yang mencerminkan perilaku asertif individu menurut Alberti & Emmons (2017), yaitu: (a) mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, (b) Bertindak sesuai dengan kepentingan diri sendiri, (c) teguh pada pendirian, (d) mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, (e) mampu menggunakan hak pribadi, (f) bersikap spontan, tegas, dan positif. Asertivitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin, harga diri, kebudayaan, tingkat pendidikan, tipe kepribadian, dan jenis pekerjaan (Alberti & Emmons, 2017).

### 2.2 Psychological Well-being

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu merasa hidupnya bermakna, mampu mengelola tantangan, memiliki hubungan sosial yang positif, dan berkembang secara pribadi. Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai berfungsinya dengan baik dan positif kondisi psikologis seseorang, serta memiliki tujuan hidup yang jelas (Damiyati et al., 2024). Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* memiliki enam aspek

yang terdiri dari *self acceptance, personal growth, purpose in life, environmental mastery, autonomy, dan positive relation with others*. Adapun faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* meliputi kepribadian, pekerjaan, kesehatan dan fungsi fisik, dukungan sosial, serta religiusitas (Schmutte & Ryff, 1997; Rohma & Syah, 2021).

### 2.3 Asertivitas dan *Psychological well-being*

Asertivitas memiliki korelasi yang positif dengan *psychological well-being* pada individu, di mana tingkat asertivitas yang tinggi dapat meningkatkan *psychological well-being* individu tersebut. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian dari (Sarah & Indriana, 2018; Immanuel et al., 2023; Belen, 2021; Fauziah et al., 2024; TS & NC, 2022; Gevorgyan et al., 2024) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara asertivitas terhadap *psychological well-being* pada subjek yang berbeda-beda, hal ini berarti semakin tinggi asertivitas yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mereka. Dalam sebuah hubungan, dengan bersikap asertif, seseorang dapat mengekspresikan perasaan, kebutuhan, dan pendapat masing-masing secara jujur tanpa menyakiti orang lain (Purba & Ruslianty, 2023). Hal ini dapat membantu mengurangi tumpukan emosi negatif, seperti frustrasi terhadap pasangan atau kebencian sehingga dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, dengan mengekspresikan perasaan dapat menjadi cara bagi seseorang untuk menemukan kelegaan dari gangguan emosional sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Immanuel et al., 2023).

## 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas untuk menguji pengaruh asertivitas terhadap *psychological well-being* pada istri di usia awal pernikahan. Lokasi penelitian adalah Provinsi Jawa Tengah, yang dipilih karena tingginya angka perceraian serta pengaruh budaya lokal yang kuat terhadap pola komunikasi dan ekspresi diri. Populasi penelitian adalah istri dengan usia pernikahan di bawah lima tahun. Sampel berjumlah 100 orang, diperoleh menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: berdomisili di Jawa Tengah, tidak menjalani hubungan jarak jauh (LDR), dan pernah mengalami konflik rumah tangga. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow.

Data dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan skala asertivitas (modifikasi Masrury, 2020) dengan total item valid yang digunakan sebanyak 20 item dan skala *psychological well-being* berdasarkan enam aspek Ryff (1989) dengan total item valid yang digunakan sebanyak 34 item, kedua instrument tersebut menggunakan model skala Likert. Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitas, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,896 (asertivitas) dan 0,938 (PWB). Selanjutnya, data dianalisis menggunakan bantuan software SPSS 30 for windows. Uji asumsi yang dilakukan mencakup uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas (uji Glejser). Untuk menguji hipotesis, digunakan regresi linier sederhana karena data memenuhi syarat parametrik. Selain itu, regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui aspek asertivitas mana yang paling dominan memengaruhi PWB, serta seberapa besar asertivitas memengaruhi masing-masing aspek PWB.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini kemudian diolah dan dianalisis menggunakan bantuan software SPSS versi 30.0 for Windows. Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum dari masing-masing variabel yang diteliti. Hasil dari analisis statistik deskriptif tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis deskriptif variabel penelitian  
Descriptive statistics

	Asertivitas	<i>Psychological well-being</i>
N	100	100
Mean	57,13	104,09
Std. Deviation	7,312	10,479
Variance	53,468	109,800
Range	31	42
Minimum	39	80
Maximum	70	122

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel asertivitas menunjukkan bahwa skor asertivitas responden berada pada rentang angka 39 hingga 70, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 57,13 dan standar deviasi sebesar 7,312. Sementara itu, hasil analisis deskriptif terhadap variabel *psychological well-being* menunjukkan bahwa skor responden berada pada rentang angka 80 hingga 122, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 104,09 dan standar deviasi sebesar 10,479.

Untuk mengetahui persebaran responden dalam kategori tertentu, dilakukan pengelompokan skor ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi skor ini menggunakan pedoman dari Azwar (2017), dengan hasil kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi tingkat Asertivitas

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 49,82$	17	17%
Sedang	$49,82 \leq X < 64,44$	64	64%
Tinggi	$64,44 \leq X$	19	19%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui bahwa sebanyak 19% responden berada pada tingkat asertivitas kategori tinggi, 64% responden berada pada kategori sedang, dan 17% responden berada pada kategori rendah. Sementara itu, kategorisasi tingkat *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Kategorisasi tingkat *psychological well-being*

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	$Y < 93,61$	20	20%
Sedang	$93,61 \leq Y < 114,57$	64	64%
Tinggi	$114,57 \leq Y$	16	16%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui bahwa untuk kategori tingkat *psychological well-being*, sebanyak 16% responden berada pada kategori tinggi, 64% berada pada kategori sedang, dan sisanya 20% berada pada kategori rendah. Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis deskriptif ini mayoritas responden memiliki tingkat asertivitas dan *psychological well-being* pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya potensi untuk terjadinya peningkatan, terutama pada responden yang termasuk dalam kategori rendah.

Selanjutnya, sebelum dilakukan uji hipotesis, akan dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, linearitas, dan heterokedastisitas. Hasil uji asumsi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,93602299

Most Extreme Differences	Absolute	,083
	Positive	,062
	Negative	-,083
Test Statistic		,083
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		,085

Berdasarkan tabel 5 di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,085 lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan data dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik.

Tabel 6. Hasil uji linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological well-being * Asertivitas	Between Groups	(Combined) Linearity	6107,457	1	6107,457	123,085	0,000
		Deviation from Linearity	1239,725	27	45,916	0,925	0,576
	Within Groups		3523,008	71	49,620		
	Total		10870,190	99			

Hasil uji linearitas di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada baris *Deviation form linearity* adalah 0,576 lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel bebas dan terikat dinyatakan linear. Dengan demikian, asumsi linearitas terpenuhi dan data dapat dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Tabel 7. Hasil uji Heteroskedastisitas

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	10,910	4,421		2,468	0,015
Asertivitas	-0,060	0,055	-0,111	-1,107	0,271

a. Dependent Variable: ABS\_RES

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,271 yang mana lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas, sehingga model regresi dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 8. Hasil uji regresi linear sederhana

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	42,724	5,518		7,742	0,000
Asertivitas	1,074	0,096	0,750	11,210	0,000

a. Dependent Variable: Psychological well-being

Berdasarkan *output* tabel *Coefficients* di atas, diperoleh nilai konstanta sebesar 42,724 dan koefisien regresi sebesar 1,074, dengan nilai signifikansinya yaitu  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel asertivitas memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada istri di usia awal pernikahan. Hasil ini juga mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada asertivitas akan diikuti dengan peningkatan *psychological well-being* sebesar 1,074 satuan. Secara keseluruhan, hasil tersebut mendukung adanya hubungan positif yang signifikan antara asertivitas dan *psychological well-being*.

Selanjutnya, untuk mengukur seberapa besar pengaruh asertivitas terhadap *psychological well-being*, dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi (R Square) pada tabel berikut:

Tabel 9. *Output* tabel *Model Summary*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.750 <sup>a</sup>	0,562	0,557	6,971

a. Predictors: (Constant), Asertivitas

Berdasarkan *output model summary* di atas, diketahui bahwa nilai *R Square* menunjukkan angka 0,562. Hal ini berarti bahwa sebesar 56,2% variasi pada *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh variabel asertivitas, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asertivitas merupakan prediktor yang signifikan dan berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* pada istri di usia awal pernikahan.

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variabel asertivitas terhadap *psychological well-being* pada subjek istri yang berada di usia awal pernikahan. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan regresi linier sederhana menunjukkan bahwa asertivitas memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* (PWB) pada istri di usia awal pernikahan, dengan kontribusi pengaruhnya sebesar 56,2%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat asertivitas seorang istri, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari TS & NC (2022) yang menunjukkan bahwa asertivitas memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada subjek ibu bekerja dan ibu rumah tangga. Dukungan serupa juga ditemukan pada penelitian oleh Fauziah et al., (2024) yang mengungkapkan bahwa perilaku asertif berkontribusi sebesar 37,7% terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMP. Selain itu, Sarah & Indriana (2018) serta (2024) Gevorgyan et al., (2024) juga menemukan adanya korelasi positif dan signifikan antara variabel asertivitas dan *psychological well-being* pada kelompok taruna dan remaja, yang berarti bahwa individu dengan tingkat asertivitas yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Namun demikian, temuan dalam penelitian ini berbeda dengan hasil studi oleh Parry et al., (2024), yang menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada remaja. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh pendekatan

metodologis yang berbeda, di mana penelitian Parrray et al., (2024) lebih berfokus pada intervensi jangka pendek melalui pelatihan, sedangkan penelitian ini menilai asertivitas sebagai karakteristik personal individu. Dengan demikian, pengaruh terhadap *psychological well-being* mungkin lebih tampak ketika asertivitas merupakan bagian dari diri individu dalam kehidupan sehari-hari, bukan semata-mata hasil dari pelatihan singkat.

Pengaruh positif asertivitas juga dapat dijelaskan melalui teori *psychological well-being* dari Ryff (1989), yang menekankan enam dimensi utama PWB: *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Individu yang asertif cenderung memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya (*environmental mastery*), mampu menjalin hubungan interpersonal yang sehat dan terbuka (*positive relations*), serta memiliki kejelasan tujuan dan pertumbuhan personal. Parmaksiz & Kiliçarslan (2020) mengungkapkan bahwa sikap asertif pada individu dapat mendukung pemenuhan pribadi dan perkembangan identitas diri yang positif, hal tersebut karena individu yang asertif cenderung mampu berkomunikasi secara efektif, memiliki keterampilan sosial yang baik, mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial, mampu menetapkan batasan yang sehat dalam interaksi sosial, dan mampu mengekspresikan perasaan maupun kebutuhan secara jelas tanpa mengabaikan hak orang lain. Dengan demikian, mengembangkan kemampuan asertivitas bukan hanya penting untuk menjaga komunikasi dalam rumah tangga, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup psikologis secara menyeluruh.

Lebih lanjut, hasil uji regresi terhadap masing-masing aspek *psychological well-being* menunjukkan bahwa aspek yang paling besar dipengaruhi oleh asertivitas adalah *self-acceptance* ( $R^2 = 0,395$  ;  $B = 0,205$ ) dan *personal growth* ( $R^2 = 0,392$  ;  $B = 0,221$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa istri yang memiliki kemampuan asertif cenderung lebih mampu menerima dirinya sendiri secara utuh, serta menunjukkan pertumbuhan pribadi dalam kehidupan pernikahannya. Sementara itu, aspek yang dipengaruhi paling rendah adalah *positif relation with others* ( $R^2 = 0,245$  ;  $B = 0,121$ ), yang mengindikasikan bahwa hubungan sosial yang positif tidak sepenuhnya bergantung pada kemampuan asertif, dan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya maupun nilai-nilai kolektivitas yang tinggi seperti dalam masyarakat Jawa Tengah.

Tidak hanya itu, hasil analisis lanjutan menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa aspek asertivitas yang paling dominan mempengaruhi *psychological well-being* adalah aspek mendukung kesetaraan dalam hubungan manusia ( $B = 2,839$  ;  $p = 0.002$ ). Artinya, ketika individu mampu menjaga keadilan dan kesetaraan dalam hubungan, kesejahteraan psikologisnya cenderung meningkat. Aspek lainnya seperti bertindak sesuai keinginan sendiri, mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, serta aspek bersikap spontan, tegas, dan positif juga berkontribusi secara signifikan terhadap *psychological well-being*. Namun, kedua aspek asertivitas lainnya yaitu teguh terhadap pendirian dan menerapkan hak-hak pribadi, tidak menunjukkan pengaruhnya terhadap *psychological well-being*, hal ini dapat dilatarbelakangi oleh nilai-nilai budaya lokal yang lebih menekankan pada keselarasan sosial daripada penekanan pada pendirian atau hak pribadi secara terbuka.

Selain menguji pengaruh asertivitas terhadap *psychological well-being*, peneliti juga menemukan temuan lainnya yang berkaitan dengan karakteristik usia pernikahan responden. Seluruh partisipan dalam penelitian ini merupakan istri yang berada pada usia awal pernikahan. Berdasarkan data demografis, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada usia pernikahan 1 tahun sebanyak 33 orang dan kurang dari 1 tahun sebanyak 23 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden bahkan berada pada fase paling awal dalam kehidupan pernikahan mereka. Menurut Olson & DeFrain (2000 ; Afifah & Savira, 2023), masa awal pernikahan merupakan fase penting dalam perkembangan hubungan suami istri. Pada fase ini, pasangan dihadapkan pada berbagai proses adaptasi pernikahan, seperti istri yang harus meninggalkan keluarga inti dan mulai hidup bersama keluarga pasangan serta menjalankan peran baru sebagai seorang istri. Proses adaptasi ini dapat menimbulkan tantangan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik, sehingga dalam hal ini, kemampuan asertivitas menjadi penting.

Tucker & Horowitz (1981 ; Yoenanto & Mas'udah, 2023) menjelaskan bahwa pasangan yang terbiasa mengekspresikan perasaan secara verbal maupun nonverbal serta mendiskusikan pembagian tanggung jawab dan prioritas, cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dalam kehidupan pernikahannya. Sejalan dengan hal tersebut Afifah & Savira (2023) menyampaikan bahwa keterbukaan antar pasangan merupakan salah satu bentuk nyata dari upaya beradaptasi dalam kehidupan rumah tangga. Kemampuan beradaptasi yang baik dalam pernikahan tersebut berperan penting dalam mendorong peningkatan *psychological well-being* pada individu. Penelitian oleh Wulansari & Setiawan (2019) menunjukkan adanya hubungan positif antara penyesuaian perkawinan dan *psychological well-being*. Artinya, semakin baik individu mampu menyesuaikan diri dalam pernikahannya, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Di sisi lain, temuan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat asertivitas kategori sedang dapat dipahami melalui nilai-nilai budaya yang kuat di Jawa Tengah. Budaya seperti *tepa selira*, *empan papan*, dan *nrimo ing pandum* yang mengutamakan harmoni, penghormatan terhadap hierarki sosial, dan pengendalian diri, dapat mendorong individu untuk menahan diri dalam mengekspresikan pendapat demi menjaga hubungan sosial agar tetap selaras (Lusiono & Suhartanti, 2022). Dalam konteks ini, istri yang berada di usia awal pernikahan mungkin belum sepenuhnya terbiasa mengekspresikan kebutuhan dan perasaannya secara terbuka karena masih berupaya menyesuaikan diri dengan ekspektasi budaya ataupun peran barunya sebagai seorang istri. Sementara itu, kemampuan untuk bersikap asertif memiliki peran penting dalam membangun komunikasi yang sehat dalam pernikahan. Retnoningtias et al., (2024) menyampaikan bahwa komunikasi dengan gaya asertif dinilai sebagai bentuk komunikasi yang paling ideal dalam konteks keluarga. Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa asertivitas berperan penting dalam mencegah konflik rumah tangga dan memperkuat penyesuaian pernikahan (Fitriani et al., 2024; Uye et al., 2023).

Fenomena tingginya angka perceraian di Jawa Tengah yang mayoritas disebabkan oleh faktor pertengkaran dan perselisihan terus-menerus menunjukkan bahwa masalah komunikasi menjadi tantangan besar dalam rumah tangga. Individu yang cenderung tidak asertif, lebih sering menahan diri dan enggan mengungkapkan perasaan maupun kebutuhannya secara terbuka, hal ini dapat berdampak negatif terhadap *psychological well-being*, terutama pada aspek *self-acceptance*. Dewinda & Affarhouk (2019) menjelaskan bahwa kemampuan asertivitas seseorang berkaitan dengan tingkat penerimaan dirinya. Supraktik (1995 ; Islami & Fitriyani, 2022) juga menyampaikan bahwa *self acceptance* berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, kesehatan mental individu, serta reaksinya terhadap orang lain, dan penerimaan orang lain. Apabila individu jarang menyampaikan pikiran dan kebutuhannya, maka ia akan mengalami kesulitan dalam mengenali dan menerima dirinya secara utuh. Hal ini dapat menghambat *self-acceptance* dan pada akhirnya berpengaruh negatif terhadap *psychological well-being* individu.

Ketika pasangan tidak terbiasa berdiskusi secara terbuka, konflik kecil dapat menumpuk, dan pada akhirnya semakin sulit untuk diselesaikan. Berawal dari masalah komunikasi yang tampak sepele dapat berlarut hingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Hal ini menunjukkan bahwa konflik yang tidak terselesaikan dengan baik dapat berkembang menjadi masalah yang lebih besar, yang pada akhirnya berpotensi mengganggu stabilitas pernikahan hingga menyebabkan perceraian. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Roem & Sarmiati (2019) mengungkapkan bahwa pertengkaran atau konflik biasanya muncul akibat komunikasi antarindividu yang tidak berjalan dengan baik, kondisi tersebut kemudian dapat menyebabkan masalah pada hubungan dalam lingkup yang lebih luas.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar untuk merancang program intervensi seperti edukasi pra-nikah atau pelatihan pasca-nikah, yang berfokus pada peningkatan kemampuan asertif sebagai upaya preventif untuk mengatasi tingginya angka perceraian akibat perselisihan dan pertengkaran terus-menerus, khususnya dalam konteks budaya Jawa Tengah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Velinda et al. (2019) yang menegaskan bahwa

pelatihan asertif dapat meningkatkan komunikasi dan keharmonisan dalam pernikahan dini, sehingga dapat memitigasi konflik yang berpotensi menyebabkan perceraian.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis, ditemukan bahwa asertivitas berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa “terdapat pengaruh asertivitas terhadap *psychological well-being* pada istri di usia awal pernikahan” dapat diterima. Hasil analisis dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai *R Square* sebesar 0,562, yang berarti asertivitas memberikan kontribusi sebesar 56,2% terhadap *psychological well-being* istri di usia awal pernikahan. Selain itu, nilai koefisien regresi sebesar 1,074 menunjukkan bahwa asertivitas memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi tingkat asertivitas yang dimiliki istri, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Namun demikian, peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden yang terlibat masih terbatas, sehingga generalisasi hasil terhadap populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, karakteristik responden belum dianalisis lebih dalam, khususnya terkait status pekerjaan atau peran lainnya, seperti istri yang bekerja atau tidak bekerja, serta ibu rumah tangga dibandingkan dengan ibu yang juga bekerja. Karakteristik-karakteristik ini berpotensi memengaruhi tingkat asertivitas maupun *psychological well-being*, sehingga menarik untuk diteliti lebih lanjut pada penelitian mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, A. F., & Aripudin, A. (2024). Perspektif Generasi Z di Platform X terhadap Penurunan Angka Pernikahan di Indonesia. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 185–198.
- Afifah, E. R. N., & Savira, S. I. (2023). Adaptasi Wanita di Awal Pernikahan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 268–292.
- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). Your Perfect Right. In *Raincoast Books* (10th ed.). Raincoast Books. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Anindita, V. S., & Adiyanti, M. G. (2020). Validasi Modul “PEREKAT” untuk Meningkatkan Kesiapan Hidup Perkawinan pada Pasangan Pranikah. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 151. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.54866>
- Belen, H. (2021). The Impact of Mindfulness and Assertiveness on Well-being: A Structural Equation Modeling Analysis. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(60), 147–160.
- BPS Indonesia, S. I. (2023). Catalog: 1101001. *Statistik Indonesia 2023*, 1101001, 790. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Dalvi, I., & Hermaleni, T. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perceraian Selama Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bukittinggi. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 21–28. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v5i1.1219>
- Damiyati, A. N., Puteri, A. A., Hasanah, A., Tarigan, P. Y., Azhar, M. D., Yazid, K., & Sarasati, B. (2024). Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal. *MARAS : Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(3), 1297–1305.
- Dewinda, H. ., & Affarhouk, B. (2019). Penerimaan Diri Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau Dari Asertivitas. *Tajdid*, 22(2), 129–137.
- Fauziah, M., Purwadi, P., Arikunto, S., Setyowati, A., Nabila, H., Herdiansyah, D., & Nurhidayat, A. (2024). Perilaku Asertif dan Psychological Well Being: Bagaimana Pengaruhnya terhadap Siswa? *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(2), 594–600. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9933>
- Fitriani, N. E., Amiliya, L., & Ihsani, A. F. A. (2024). Avoiding Conflict in the Household through Assertiveness : A QS Study . Ali Imran verse 36. *El-Suffah: Jurnal Studi Islam*, 1(2), 109–128.
- Gevorgyan, S. R., Hakobyan, N. R., Kazanchian, L. A., & Khachatryan, A. G. (2024). Study of Well-Being and Assertiveness Variables Among Young People. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 32(3), 116–138. <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320307>
- Hikmah, W. N., & Rahayu, A. (2025). Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial Berpengaruh terhadap Kesiapan Menikah pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 5(1), 19–29.
- Husnah, S., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2022). Gambaran Perilaku Asertif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1370–1377. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1858>
- Immanuel, E. U., Onwuka, J. O., & Obed-ohen, D. C. (2023). Psychological Well-being of Medical Patients: Forgiveness Assertiveness and Marital Status as Predictors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14(04), 395–398.
- Indah, I. (2025). *Bukan Hanya Catat Nikah, Menag Minta Penghulu Berkontribusi Turunkan Angka Perceraian.*

- <https://kemenag.go.id/>
- Islami, A. C., & Fitriyani, H. (2022). Gambaran Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Remaja yang Tinggal Bersama Orang Tua Tunggal Ibu. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 135–148. <https://doi.org/10.21009/insight.112.02>
- Leonardi, F. N., & Astuti, N. W. (2023). Hubungan Stres Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis Guru. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 26–37. <https://doi.org/10.24912/provitae.v16i2.26700>
- Lusiono, A., & Suhartanti, P. D. (2022). Pengembangan Skala Nilai Budaya Jawa: Studi Kasus Abdi Dalem Keraton Surakarta. *E-Bisnis : Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 15(1), 113–122. <https://doi.org/10.51903/e-bisnis.v15i1.673>
- Nadia, Janah, N., & Bustaman, N. (2017). Hubungan Resolusi Konflik Pasangan Suami Istri Bekerja dengan Kepuasan Pernikahan pada Usia Pernikahan 3-5 Tahun. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 2(2), 22–31.
- Parmaksiz, İ., & Kiliçarslan, S. (2020). The Relationship Between Assertiveness and Separation-Individuation in Adolescents. *Pegeş Egitim ve Öğretim Dergisi*, 10(3), 869–888. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2020.027>
- Parray, D. F. A., Watts, H. K., Grover, S., & Gupta, D. S. (2024). Impact of Assertiveness Training on Psychological Well-Being of Adolescents. *Educational Administration Theory and Practices*, 30(5), 13666–13672. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.5976>
- Purba, G., & Ruslianty, M. (2023). Peran Komunikasi Asertif dalam Menghindari Konflik Rumah Tangga Kristen. *Jurnal Tabgha*, 4(1), 12–21. <https://doi.org/10.61768/jt.v4i1.65>
- Qaddura, Z. H., Dewi, V. S., Putri, N. D. P., Khoirunnisa, K., & Cahyono, I. (2019). Pengalaman Komunikasi Asertif pada Perempuan yang Menikah melalui Proses Ta'aruf. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 57–66.
- Rahman, F., Hayati, I. R., Mariah, K., & Sabrini, A. (2023). Psychological Well Being Perempuan yang Menikah Mencapai Kesejahteraan Psikologis melalui Pernikahan. *JIEGC : Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 4(2), 70–80.
- Rani, A. S., & Laksmiwati, H. (2024). Komunikasi Asertif sebagai Upaya Penyelesaian Konflik dalam Hubungan Romantis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 225–240. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61207>
- Retnoningtias, D. W., Palupi, T. N., Nugroho, R. S., Dewi, N. N. A. I., Fauziah, L. H., Fitri, Z., Galugu, N. S., Kadir, A., Aristuti, N. M. P., & Khodijah, S. (2024). *Psikologi Keluarga* (1st ed.). CV Tohar Media.
- Roem, E. R., & Sarmiati. (2019). *Komunikasi Interpersonal* (1st ed.). CV IRDH.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 495–496.
- Sa'adatun, K. (2025). *Kasus Perceraian di Kudus Didominasi Pernikahan Usia Muda*. <https://joglojateng.com/>.
- Sarah, Y., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara Asertivitas dengan Psychological Well-Being pada Taruna Jurusan Nautika Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) Jakarta. *Jurnal Empati*, 7(4), 297–304.
- TS, A. M., & NC, K. B. (2022). Assertiveness and Psychological Wellbeing Among Employed Mothers and Housewife Mothers. *The International Journal of Indian Psychology*, 10(3). <https://doi.org/10.25215/1003.025>
- Uye, E. E., Opara, S. C., & Olapegba, P. O. (2023). Predictive Ability of Assertiveness and Emotional Intelligence on Marital Adjustment among Married Couples in Ibadan Municipality, Nigeria. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 3(2), 105–115. <https://orcid.org/0000-0002-7867-270X>
- Velinda, H. N., Noviekayati, I., & Santi, D. E. (2019). Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Komunikasi dan Keharmonisan pada Pernikahan Dini. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 4(2), 45–51. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v4i2.743>
- Wulansari, O. D., & Setiawan, J. L. (2019). Hubungan antara Psychological Well-being dan Marital Adjustment pada Remaja. *Psychopreneur Journal*, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.37715/psy.v3i1.906>
- Yoenanto, N. H., & Mas'udah, H. Z. (2023). Penyesuaian Perkawinan pada Periode Awal Pernikahan Pasangan Yang Menikah Melalui Proses Ta'aruf. *Sikontan Jurnal*, 2(1), 87–96.