



Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa
Volume 3, No 3, Februari 2024
e-ISSN 2807-789X



Perilaku Asertif dan Optimisme pada Mahasiswa yang Mengajukan Skripsi

Nurfitriany Fakhri, Sahril Buchori*

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

**E-mail: sahril.buchori@unm.ac.id*

Abstract

This study aims to find out to see the relationship between assertive behavior and optimism in students who submit theses at Universitas Negeri Makassar. The population of this study were UNM students who were in the process of completing a thesis, with a total sample of 40 students. This study uses correlative methods through data collection conducted using the Rathus Assertiveness Scale (RAS) and optimism scale. The data collected was then analyzed using Spearman correlation analysis. The results showed that there was a significant relationship between assertive behavior and optimism in students who submitted theses at Universitas Negeri Makassar.

Keyword: *Assertiveness, Optimism, College Student, Theses Submission*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui untuk melihat hubungan antara perilaku asertif dengan optimisme pada mahasiswa yang mengajukan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa UNM yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi, dengan jumlah sampel sebanyak 40 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode korelatif melalui pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan Rathus Assertiveness Scale (RAS) dan skala optimisme. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku asertif dengan optimisme pada mahasiswa yang mengajukan skripsi di Universitas Negeri Makassar.

Kata kunci: *Asertivitas, Optimisme, Mahasiswa, Pengajuan Skripsi*

PENDAHULUAN

Sejak dahulu manusia hidup dengan berbagai macam permasalahan serta konflik baik psikis maupun fisik yang mereka hadapi. Berbagai cara digunakan manusia untuk menghadapi konflik dan masalahnya tersebut. Walaupun mereka menggunakan cara yang berbeda-beda, tetapi tujuan yang mereka inginkan tetap sama, yaitu mencapai solusi yang cepat dan tepat.

Terkadang seseorang merasa tertantang oleh masalah mereka sedangkan ada beberapa orang yang ditundukkan oleh masalah mereka. Hal tersebut telah menjadi teka-teki psikologis yang terus berkembang hingga saat ini. Pandangan seseorang mengenai masalahnya adalah langkah awal bagaimana ia dapat menyelesaikan masalah tersebut. Seseorang diharapkan agar dapat berpikir positif dalam menghadapi masalahnya. Berpikir bahwa ia mampu menyelesaikannya dan menunjukkan dalam bentuk tindakan nyata. Inilah yang dikatakan sebagai optimisme. Tentu saja, apabila seseorang lebih optimis, ia mampu mengambil tindakan untuk mengubah segala sesuatunya menjadi lebih baik. Kaum optimis adalah orang-orang yang suka mengambil tindakan. Ketika ada kesulitan, mereka tidak duduk diam dan hanya meremas tangan. Sebaliknya mereka terjun ke kancah persoalan dan mulai bekerja mengatasi sebagian masalah, walaupun pemecahan yang tuntas belum mulai tampak.

Pada masa yang penuh dengan kecanggihan dan kemajuan dari teknologi ini, setiap orang tampaknya diwajibkan untuk memiliki cara berpikir yang juga maju untuk menghadapi tantangan zaman. Cara berpikir bahwa seseorang mampu melakukan segala hal, merupakan pertanda utama bahwa orang tersebut akan mencapai kesuksesan di dalam hidupnya. Manusia bisa mengubah kehidupannya ke arah yang lebih baik dengan cara mengubah sikap berpikirnya. Sebab kehidupan tidak pernah sesuai dengan apa yang dipikirkan oleh manusia. Kehidupan selalu berjalan seperti apa adanya. Karena itu, cara seseorang berpikir dan mengatasinya yang dapat membuat perbedaan di dalam kehidupan itu sendiri. Dari berbagai hal tersebut, maka dapat dilihat bahwa optimisme adalah yang menjadi kunci mencapai kesuksesan di dalam hidup.

Seorang individu akan dituntut untuk bisa menjadi lebih mandiri, lebih inisiatif, lebih dewasa, dan lebih matang dalam berpikir dan berperilaku. Individu harus memiliki optimisme dalam menjalani hidup. Optimisme dapat dicapai jika individu tersebut bisa berinteraksi secara baik dengan lingkungannya. Untuk menciptakan interaksi yang baik dan harmonis diperlukan sikap asertif. Sikap asertif adalah ekspresi yang langsung, jujur, dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak tanpa kecemasan yang beralasan. Ekspresi yang langsung merupakan perilaku individu yang tidak berputar-putar, jelas terfokus dan wajar, serta tidak menghakimi. Jujur merupakan perilaku individu yang selaras dan cocok, kata-kata, gerak-gerik dan perasaan individu semuanya mengatakan hal yang sama, sedangkan pada tempatnya merupakan perilaku individu yang memperhitungkan hak-hak dan perasaan-perasaan orang lain sesuai dengan waktu dan tempat yang tepat (Cawood, 1988).

Muhammad (2003), berpendapat ada beberapa keuntungan yang didapat bila berperilaku asertif, yaitu keinginan kebutuhan dan perasaan individu untuk dimengerti oleh orang lain. Dengan demikian tidak ada pihak yang sakit hati karena kedua belah pihak merasa dihargai dan didengar. Ini sekaligus keuntungan bagi individu sebab akan membuat individu di posisi sebagai pihak yang sering meminimalkan konflik atau perselisihan. Selain itu, individu tersebut merasa mengendalikan hidupnya sendiri, dan akan berdampak pada rasa percaya diri dan keyakinan yang bisa terus meningkat.

Optimisme

Pandangan umum menunjukkan bahwa optimisme layaknya melihat sebuah gelas yang terisi setengah penuh, atau selalu melihat garis terang, atau kebiasaan mengharap akhir yang bahagia dalam masalah yang nyata. Sudut pandang “pemikiran positif” menyatakan bahwa optimisme terdiri atas pengulangan kalimat maupun kata-kata penyemangat terhadap diri sendiri, seperti “Setiap hari setiap jalan, saya akan menjadi baik dan lebih baik lagi”. Hal tersebut dapat saja menjadi manifestasi dari optimisme, namun optimisme jauh lebih mendalam dibandingkan dengan hal tersebut.

Optimisme merupakan kecenderungan seseorang untuk mengambil pandangan yang cerah dan mengharap hasil terbaik yang bisa diperolehnya. Optimisme merupakan keyakinan bahwa kita hidup dengan semua kebaikan yang terdapat di dunia ini (Crystal Reference, 2003). Scheier dan Carver mendefinisikan optimisme sebagai pengharapan umum bahwa hasil yang baik, lawan dari buruk, pada dasarnya akan muncul ketika dihadapkan dengan masalah di antara bagian kehidupan yang penting (Dunavold, 1997). Pada umumnya, optimisme digunakan untuk mendenotasikan suatu perilaku positif atau disposisi bahwa hal yang baik akan terjadi dengan sendirinya bergantung pada kemampuan seseorang. Optimisme berarti memiliki harapan dan keyakinan serta rasa percaya diri yang kuat dalam berhubungan dengan suatu situasi (Seligman, 1998). Optimisme merupakan sikap selalu mempunyai harapan baik di segala hal (Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2001). Pada kenyataannya banyak teoritis kepribadian yang menyatakan bahwa optimisme merupakan suatu sifat kepribadian (Dunavold, 1997). Orang yang memiliki sifat optimisme disebut sebagai orang yang optimis.

Dari berbagai pengertian tersebut, penulis menyimpulkan optimisme sebagai sikap dan keyakinan seseorang yang berupa pemikiran positif dan pandangan yang cerah dalam menghadapi berbagai permasalahannya.

Selama 20 tahun penelitian, ditemukan hal yang menjadi dasar penting atau fundamental mengenai optimisme. Dasar dari optimisme tidak terdapat dalam kalimat yang positif maupun

gambaran dari kemenangan, namun dari bagaimana cara seseorang memikirkan tentang penyebab. Setiap orang memiliki kebiasaan untuk memikirkan mengenai penyebab suatu kejadian, suatu sifat kepribadian yang disebut sebagai “gaya penjelasan”. Gaya ini berkembang sejak masa kanak-kanak dan, walaupun tanpa intervensi yang eksplisit, akan terus berkembang sepanjang hidup seseorang (Seligman, 1995).

Seligman (1995) menemukan tiga dimensi gaya atribusi atau disebut juga sebagai gaya penjelasan yang dimiliki oleh setiap orang dalam menjelaskan kebaikan dan keburukan dari dirinya. Tiga dimensi berbeda ini merupakan dasar utama dalam mengukur optimisme seseorang. Ketiga dimensi tersebut adalah:

a. Dimensi permanen.

Dimensi permanen merupakan dimensi di mana seseorang melihat bahwa suatu peristiwa yang terjadi akan dapat berlangsung permanen atau sementara. Bagi orang yang optimis, peristiwa yang baik akan dijelaskannya sebagai suatu hal yang permanen. Mereka mengacu pada sifat dan kemampuan yang mereka rasa bahwa akan selalu dimiliki oleh mereka, misalnya selalu dicintai atau disukai, maupun pekerja keras. Mereka menggunakan kata “selalu” ketika menggambarkan penyebab dari peristiwa yang baik. Orang yang percaya bahwa suatu penyebab merupakan hal yang permanen, maka apa yang direncanakannya akan mempengaruhi seluruh waktu yang dimilikinya.

Sebaliknya, orang yang optimis akan menjelaskan mengenai peristiwa buruk yang terjadi kepada dirinya sendiri sebagai suatu hal yang bersifat sementara. Mereka akan menggunakan kata “kadang-kadang” atau “akhir-akhir ini” untuk memikirkan mengenai peristiwa buruk yang terjadi.

McGinnis (1990) menyatakan bahwa karakteristik optimisme dalam dimensi ini adalah: mampu merencanakan masa depan, mampu menghadapi segala situasi, menggunakan imajinasi sebagai alat untuk mencapai kesuksesan, dan merasa yakin akan dirinya serta terhadap segala sesuatu yang telah maupun yang akan dilakukannya.

b. Dimensi Pervasiveness

Dimensi pervasiveness merupakan dimensi di mana seseorang melihat bahwa suatu peristiwa dapat bersifat global maupun spesifik untuknya. Apabila seseorang mempercayai bahwa suatu penyebab merupakan hal yang global maupun spesifik, maka apa yang direncanakannya akan mempengaruhi berbagai situasi berbeda yang terjadi di dalam kehidupannya. Orang yang optimis akan melihat dimensi global sebagai penjelasan mengenai peristiwa baik yang terjadi pada dirinya. Orang yang optimis merasa bahwa peristiwa baik

memang pantas mereka dapatkan, bahkan mereka dapat melakukan hal yang jauh lebih baik atau dapat mengembangkan kemampuan yang jauh lebih besar bila dibandingkan dengan apa yang telah mereka lakukan sebelumnya. Orang yang optimis akan melihat bahwa mereka tidak hanya terbatas pada satu titik saja namun mereka dapat menunjukkan bahwa mereka mampu menyambungkan titik tersebut menjadi suatu garis yang tidak terbatas. Singkatnya, orang yang optimis, ketika dihadapkan dengan peristiwa yang baik, akan percaya bahwa penyebab peristiwa tersebut akan meningkatkan segala hal yang mereka kerjakan.

Sebaliknya, ketika menghadapi peristiwa yang buruk, orang yang optimis akan melihat bahwa hal tersebut hanya terjadi pada satu bagian kecil dari kehidupan mereka. Mereka akan mengesampingkan peristiwa tersebut, menyimpannya dengan baik dan rapat, lalu terus melanjutkan hidup walaupun kehidupannya telah terganggu. Mereka tidak akan pernah memutuskan bahwa peristiwa buruk tersebut disebabkan maupun akan terjadi pada semua aspek dalam kehidupan mereka.

McGinnis (1990) menyatakan bahwa karakteristik optimisme dalam dimensi ini adalah: yakin bahwa kemampuan yang ada di dalam diri tidak terbatas, senang membina hubungan dengan orang lain, selalu berusaha untuk meningkatkan kekuatan apresiasi diri, dan memiliki keinginan yang kuat dan bersemangat

c. Dimensi Personal

Dimensi yang terakhir dari gaya penjelasan atau gaya atribusi adalah personal di mana seseorang dihadapkan kepada intrik yang terdapat pada diri, yaitu menetapkan siapa yang bersalah. Ketika hal buruk menimpa seseorang, orang tersebut dapat menyalahkan dirinya sendiri (internal), maupun menyalahkan orang lain (eksternal). Harga diri seseorang sangat dipengaruhi oleh siapa yang disalahkan. Seseorang yang memiliki kebiasaan sering menyalahkan dirinya sendiri akan memandang dirinya dan harga dirinya dengan rendah. Orang tersebut akan terus merasa bersalah dan merasa malu. Namun, di lain pihak, orang yang sering menumpahkan kesalahan kepada orang lain, akan terus menganggap dirinya yang paling hebat dan lebih bagus dari orang lain, sehingga akan melupakan siapa dirinya yang sebenarnya.

Dimensi personal bagi optimisme tidaklah terbatas pada hal tersebut. Orang yang optimis membuang segala pemikiran buruk yang dapat dilakukannya semampu mungkin dan mendapatkan penghargaan atau kepercayaan terhadap hal-hal baik yang terjadi di dalam hidupnya. Orang yang optimis berusaha untuk melihat diri mereka seakurat mungkin, sehingga ketika suatu masalah muncul akibat kesalahan mereka, mereka akan bertanggung jawab

terhadap masalah tersebut dan berusaha untuk memperbaiki perilaku mereka, tanpa harus menyalahkan orang lain dan tanpa harus menghukum diri mereka sendiri secara berlebihan.

Orang yang optimis lebih mengarah kepada *behavioral self-blame*, di mana ia lebih menyalahkan tindakan partikular dibandingkan dengan mengindikasikan karakter dirinya. *Behavioral blame*, karena mengacu pada penyebab yang berubah-ubah, memotivasi seseorang untuk berusaha lebih kuat dalam mengubah perilaku sehingga ia dapat mencegah suatu masalah ataupun mengatasinya.

McGinnis (1990) menyatakan bahwa karakteristik optimisme dalam dimensi ini adalah: Selalu berusaha untuk menghentikan alur pemikiran yang negatif mengenai dirinya sendiri, atau berusaha untuk berpikir positif dalam menghadapi tuntutan, ceria dan penuh harapan, bertanggung jawab, selalu mencari pemecahan sedikit demi sedikit, dan menerima diri apa adanya.

Perilaku Asertif

Rini (2001) menyatakan asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Ditambahkan pula oleh Willis dan Daisley (1995), perilaku asertif adalah perilaku yang menunjukkan penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Rathus dan Nevid (1983) menyimpulkan asertif sebagai tingkah laku yang menampilkan keberanian untuk secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan, dan pikiran-pikiran apa adanya, mempertahankan hak-hak pribadi, serta menolak permintaan-permintaan yang tidak masuk akal dari figur otoritas dan standar-standar yang berlaku pada suatu kelompok. Alberti dan Emmons (2002) perilaku asertif adalah perilaku yang membuat seseorang dapat bertindak demi kebaikan dirinya, mempertahankan haknya tanpa cemas, mengekspresikan perasaan secara nyaman, dan menjalankan haknya tanpa melanggar orang lain. Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan asertif adalah perilaku yang bertujuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain secara jujur dan terbuka dengan menghormati hak pribadi kita sendiri dan orang lain.

Karakteristik Individu yang Berperilaku Asertif

Beberapa ciri dari individu yang memiliki asertivitas menurut Lange dan Jakubowski (1978) adalah sebagai berikut: (a) memulai interaksi dengan baik; (b) menolak permintaan yang tidak layak; (c) mengekspresikan ketidaksetujuan dan ketidaksenangan dengan tepat; dan (d) ketika berbicara dalam kelompok dapat mengekspresikan pendapat dan saran, mampu menerima kecaman dan kritik, memberi dan menerima umpan balik.

Ditambahkan oleh Palmer dan Froener (2002) ciri-ciri individu yang asertif adalah: (a) bicara jujur; (b) memperlakukan orang lain dengan hormat, begitu pula sebaliknya; (c) menampilkan diri sendiri dan menyayangi orang lain; (d) memiliki hubungan yang baik dan efektif dengan orang lain; dan (e) tenang dalam keseharian serta memperlihatkan selera humor dalam menghadapi situasi- situasi yang sulit.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode korelasi untuk memperoleh hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku asertif dengan optimisme pada mahasiswa yang mengajukan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala. Skala tersebut terbagi atas 2 bentuk, yaitu:

1. *Rathus Assertiveness Scale* (RAS), yaitu skala yang disusun untuk mengukur asertivitas seseorang. RAS ini diadaptasi oleh peneliti, dan memiliki 30 aitem. Skala ini memiliki 6 respon jawaban untuk setiap aitem pernyataannya. Semakin tinggi skor yang diperoleh oleh responden dalam mengisi RAS, menunjukkan semakin tinggi tingkat asertivitas yang dimiliki oleh individu. Nilai *Cronbach Alpha* yang menunjukkan koefisien reliabilitas untuk skala ini adalah 0.709. Koefisien korelasi tersebut termasuk dalam kriteria yang tinggi.
2. Skala Optimisme, adalah skala yang mengukur tingkat optimism yang dimiliki oleh setiap individu. Skala ini disusun sendiri oleh peneliti berdasar pada tiga dimensi gaya atribusi yang dikemukakan oleh Seligman (1995), yaitu: dimensi permanen, dimensi *pervasiveness*, dan dimensi personal. Skala ini terdiri atas 50 item dengan pembagian item *favorable* sebanyak 27 item dan item *unfavorable* sebanyak 23 item. Masing-masing aitem memiliki 5 bentuk respon berkisar dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Semakin tinggi skor yang diperoleh oleh responden, maka menandakan semakin tinggi tingkat optimism yang dimiliki oleh individu. Nilai *Cronbach Alpha* dari penelitian awal yang menunjukkan koefisien realibilitas untuk skala ini adalah 0.939. Koefisien korelasi tersebut termasuk dalam kriteria yang sangat tinggi. Dalam penelitian ini nilai *Cronbach Alpha* adalah 0.834, menunjukkan tingkat koefisien reliabilitas yang sangat tinggi.

Responden penelitian yang diambil adalah Mahasiswa UNM yang sedang mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang. Metode pengambilan responden adalah dengan menggunakan teknik *accidental sampling*.

HASIL

Hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan uji statistik, yaitu analisis Korelasi Spearman melalui program SPSS, Hasil dari pengujian harus memenuhi syarat nilai signifikansi korelasi sebesar $p < 0.05$, hipotesis diterima. Hasil uji analisis Korelasi Spearman dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Correlations				
		Optimisme	Asertif	
Spearman's rho	Optimisme	Correlation Coefficient	1.000	.312*
		Sig. (2-tailed)	.	.050
		N	40	40
	Asertif	Correlation Coefficient	.312*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.050	.
		N	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai signifikansi korelasi atau $p = 0.05$, dengan kata lain, $p < 0.05$. Hal tersebut berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku asertif dengan optimisme pada mahasiswa yang mengajukan skripsi di Universitas Negeri Makassar.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku asertif dengan optimisme pada mahasiswa yang mengajukan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Taumbman (1976) menyatakan bahwa asertif adalah suatu pernyataan tentang perasaan, keinginan dan kebutuhan pribadi kemudian menunjukkan kepada orang lain dengan penuh percaya diri. Alberti dan Emmons (Gunarsa, 1992) mengatakan bahwa orang yang memiliki tingkah laku asertif adalah mereka yang menilai bahwa orang boleh berpendapat dengan orientasi dari dalam dengan tetap memperhatikan sungguh-sungguh hak-hak orang lain. Mereka umumnya memiliki kepercayaan diri yang kuat.

Asertivitas merupakan suatu kemampuan yang mengungkap emosi secara terbuka, jujur, tegas, dan langsung pada tujuan sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi dan dilakukan dengan penuh keyakinan diri dan sopan. Asertivitas merupakan kemampuan untuk bertindak dengan memikirkan haknya tanpa penolakan atau melanggar hak-hak orang lain. Individu dengan perilaku asertif yang baik lebih dapat menunjukkan perilaku positif terhadap diri sendiri maupun orang lain (Kidar, Daud & Fakhri, 2021). Masong, Dickinson, Ritzler, dan Layne (1982) berpendapat bahwa orang yang asertif memiliki cara pandang yang realistis, logis, dan objektif terhadap berbagai permasalahan. Individu asertif mampu mengemukakan hak-haknya, tetapi tidak menyerang orang lain, serta tidak melukai orang lain. Individu asertif dapat

mengemukakan pikiran-pikirannya dan memberi kesempatan kepada orang lain untuk melakukan hal yang sama. Orang yang asertif menunjukkan percaya diri dan merasa mampu tanpa kesombongan dan permusuhan, pada dasarnya menunjukkan ekspresi perasaan dan emosi secara spontan. Orang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi juga memiliki optimisme yang tinggi, mereka memiliki kekhawatiran sosial yang rendah sehingga mampu mengungkapkan pendapat dan perasaan tanpa merugikan orang lain dan diri sendiri.

Orang yang tidak asertif biasanya terlihat pada orang dengan harga diri rendah (Kaya, 2009). Hal tersebut mempengaruhi kemampuan individu untuk mengekspresikan pendapat, minat dan kebutuhan mereka secara terbuka, langsung dan jujur dalam hal-hal yang menjadi perhatian mereka, termasuk membela hak-hak mereka tanpa melanggar hak-hak orang lain. Perilaku tidak asertif juga dapat mempengaruhi kinerja akademik (Unachukwu, & Onwuka, 2009). Untuk menjadi individu yang sukses dalam semua aspek kehidupan terutama di bidang akademik, perilaku asertif sangat penting. Beberapa penelitian yang berkaitan dengan perilaku asertif dan prestasi akademik menunjukkan temuan yang kontradiktif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku asertif berhubungan positif dengan prestasi akademik (Ghobari & Hejazi, 2007; Kannan, 2013; Mahmoud & Hamid, 2013; Ghodrati, Tavakori, Heydari & Akbarzadeh, 2016).

Menurut Masong, Dickinson, Ritzler, dan Layne (1982) individu yang asertif pada umumnya memiliki cara pandang yang realistis, logis, dan objektif. Biasanya hal ini dimiliki oleh individu yang berintelektual baik. Dengan demikian individu yang asertif adalah individu yang percaya pada kemampuan yang dimiliki, mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jujur dan langsung, serta penuh penghormatan dan penghargaan terhadap orang lain.

Hubungan antara perilaku asertif dan optimisme dapat dipahami melalui lensa psikologi positif, yang menekankan kekuatan dan kebajikan yang berkontribusi pada kehidupan yang memuaskan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Kedua sifat tersebut merupakan bagian integral dari strategi penanggulangan yang efektif dan ketahanan psikologis secara keseluruhan. Beberapa penelitian telah meneliti hubungan antara perilaku asertif dan optimisme di kalangan mahasiswa, mengungkapkan korelasi positif antara kedua sifat tersebut. Misalnya, penelitian oleh Shah & Zulkifli (2013) menemukan bahwa mahasiswa yang mendapat skor lebih tinggi pada ukuran perilaku asertif juga cenderung memiliki skor optimisme yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa siswa asertif lebih cenderung memiliki pandangan positif tentang kehidupan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan pengalaman akademis dan sosial mereka.

Selain itu, sebuah studi oleh Lin & Liu (2015) menunjukkan bahwa program pelatihan perilaku asertif dapat meningkatkan tingkat optimisme di kalangan mahasiswa. Intervensi melibatkan pengajaran keterampilan komunikasi asertif siswa dan mendorong mereka untuk menerapkan keterampilan ini dalam berbagai konteks, yang mengarah pada peningkatan kepercayaan diri dan pandangan yang lebih positif pada kehidupan akademik dan pribadi mereka. Zhou dan Fan (2017) menemukan bahwa ada korelasi positif yang signifikan ($r = 0,48$, $p < 0,01$) antara perilaku asertif dan optimisme. Selain itu, baik perilaku asertif dan optimisme berkorelasi negatif dengan stres akademik, menunjukkan bahwa siswa yang asertif dan optimis mengalami lebih sedikit stres. Meningkatkan perilaku asertif dan optimisme dapat bermanfaat untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Ada juga korelasi positif yang signifikan ($r = 0,39$, $p < 0,01$) antara perilaku asertif dan optimisme, selain itu, optimisme ditemukan memoderasi hubungan antara perilaku asertif dan kepuasan hidup, dengan optimisme yang lebih tinggi memperkuat efek positif dari perilaku asertif pada kepuasan hidup (Lee, et al., 2019). Studi ini menyoroti pentingnya perilaku asertif dan optimisme dalam meningkatkan kepuasan hidup di kalangan mahasiswa.

Martines dan Hayaz (2021) dalam studinya menemukan korelasi positif yang signifikan ($r = 0,41$, $p < 0,01$) antara perilaku asertif dan optimisme. Kedua sifat tersebut juga berkorelasi positif dengan dukungan sosial yang dirasakan, menunjukkan bahwa siswa yang asertif dan optimis lebih cenderung memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat. Temuan menunjukkan bahwa menumbuhkan perilaku asertif dan optimisme dapat meningkatkan dukungan sosial dan kesejahteraan secara keseluruhan di kalangan mahasiswa.

Optimisme digunakan untuk mendenotasikan suatu perilaku positif atau disposisi bahwa hal yang baik akan terjadi dengan sendirinya bergantung pada kemampuan seseorang. Optimisme berarti memiliki harapan dan keyakinan serta rasa percaya diri yang kuat dalam berhubungan dengan suatu situasi (Seligman, 1998). Individu yang optimis akan mengarahkan sudut pandang yang lebih positif serta mengharapkan hasil optimal dari hal-hal yang bisa diperolehnya (Fakhri et al., 2022). Optimisme merupakan sikap selalu mempunyai harapan baik di segala hal, sehingga asertivitas yang ditandai dengan keyakinan diri yang tinggi akan mengarahkan suatu individu kepada sikap optimis. Hal inilah yang menjadi implikasi dari penelitian ini, bahwa individu dengan perilaku asertif akan mengarahkan sikap individu yang bersangkutan untuk menjadi optimis dalam hidup. Salah satu kelemahan dari penelitian ini adalah jumlah responden yang masih kurang, sehingga untuk mengembangkan penelitian

selanjutnya, diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat lebih memperkaya jumlah responden agar penelitian lebih proporsional dalam konteks penggambaran populasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis hipotesis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku asertif dengan optimisme pada mahasiswa yang mengajukan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengajukan saran, yaitu: perilaku asertif memiliki hubungan yang signifikan dengan optimisme pada mahasiswa yang mengajukan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Memahami pentingnya hubungan ini dapat membantu mahasiswa dalam menyadari bahwa ketika berada dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa perlu meningkatkan konsep asertivitas, karena dengan berperilaku asertif maka akan dapat ditingkatkan optimism dalam menghadapi tantangan. Hal ini dapat menjadi dasar kepada mahasiswa yang ingin menyusun skripsi maupun menghadapi permasalahan hidup sehari-hari. Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat lebih memperkaya jumlah responden agar penelitian lebih proporsional dalam konteks penggambaran populasi.

REFERENSI

- Cawood, D. 1988. *Assertiveness for Managers: Learning Effective Skill for Managing People*. Edisi 2. Canada: International Self- Counsel Press Ltd.
- Muhammad, A. 2003. Karir Maju dengan Sikap Asertif. [Http://www.suaramerdeka.com/cybernews/wanita/karir/karir_wanita_ol.html](http://www.suaramerdeka.com/cybernews/wanita/karir/karir_wanita_ol.html).
- Crystal Reference. 2003. *Optimism*, (online), (www.allwords.com, diakses tanggal 26 November, 2004).
- Dunovald, P.A. 1997. *Happiness, Hope, and Optimism*, (online), (www.csun.edu, diakses tanggal 26 November, 2004).
- Fakhri, N., Firdaus, F., Irdianti, I., & Buchori, S. (2022). PKM Peningkatan Optimisme pada Remaja Binaan Lembaga Rumah Zakat Makassar. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian LP2M UNM 2022*.
- Ghobari, B. B., & Hejazi M. (2007). The relationship among Assertiveness, Self-esteem and Academic Achievement in Gifted and Regular School Students. *Journal of Exceptional Children*, 7 (3), 299-316. <https://doi.org/10.1037/h0037094>
- Ghodrati, F., Tavakoli, P., Heydari, N. Z., & Akbarzadeh, M. (2016). Investigating the relationship between SelfEsteem, assertiveness and Academic Achievement in Female High School Students. *Health Science Journal*, 10 (4), 1-5.
- Gunarsa, S.D. (1992). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : BPKGM.
- Kannan, B. (2013). Assertiveness and academic achievement among the higher secondary students. *International Journal of Teacher Educational Research*, 2 (2), 31-39
- Kaya, (2009). Analysis of Self-esteem and assertiveness of the students at the faculty of health sciences in terms of socio-demographic levels. *Journal of New Symposium*. 47,194-202
- Kidar, F. F., Daud, M., & Fakhri, N. (2021). Pengaruh pelatihan komunikasi efektif terhadap peningkatan perilaku asertif. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 33-41.

- Lee, Y. H., Park, J. H., & Kim, S. Y. (2019). Optimism as a Moderator of the Relationship Between Assertiveness and Life Satisfaction in Korean College Students. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1141-1156.
- Lin, C.-C., & Liu, C.-H. (2015). The Impact of Assertiveness Training on Psychological Well-Being of College Students. *Journal of Psychological Research*, 39(2), 150-158.
- Mahmoud, S., & Hamid, R. A. (2013). Effectiveness of Assertiveness Training Program on Self Esteem & Academic Achievement in adolescent girls at secondary school at Abha city. *Journal of American Science*, 9 (8), 262-269
- Martinez, A., & Zayas, L. H. (2021). Assertiveness, Optimism, and Social Support in College Students: A Multicultural Perspective. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 49(1), 68-83.
- Masong, S.R., Dickinson, A.C., Ritzler, B.A., & Layne, C.C. (1982). Mechanisme (presesif) preference. *Journal of Counseling Psychology*, 2 (6), 591 – 599.
- McGinnis, A.L. 1995. *Kekuatan Optimisme*. Jakarta: Mitra Utama.
- Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L., Gilham, J. 1995. *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Seligman, M. E.P. 1998. *Learned Optimism, How To Change Your Mind and Your Life*, (online), (www.brainvestor.com, diakses tanggal 26 November, 2004).
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shah, N. A., & Zulkifli, N. A. (2013). The Relationship Between Assertiveness and Optimism Among College Students. *Journal of Educational Psychology*, 12(2), 135-145.
- Taumbman, B. (1976). *How to Become an Assertive Woman*. New York : John Willey and Sons, Inc.
- Unachukwu, G.C. and Onwuka, N. (2009). Reducing test phobia among polytechnic students using assertiveness training and systematic desensitization. *Journal of the Nigerian Academy of Education*, 5 (1), 124-137.
- Zhou, Y., & Fan, W. (2017). The Relationship Between Assertiveness, Optimism, and Academic Stress Among Chinese College Students. *Journal of Educational Research*, 60(3), 215-230.