

	<b>Jurnal Al-Taujih</b> Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 9 No. 1 Januari - Juni 2023 Hal 45-52
		<a href="https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/">https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/</a>
<b>Received November 29<sup>th</sup> 2021; Accepted June 20<sup>th</sup> 2023; Published July 16<sup>th</sup> 2023</b>		

## HUBUNGAN PERILAKU ASSERTIVE DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA PELAKSANA PEMBELAJARAN DARING PADA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**Siti Adibatul Musta'anah\* & Eem Munawaroh**  
[madibatul@gmail.com](mailto:madibatul@gmail.com) & [eemmunawaroh@mail.unnes.ac.id](mailto:eemmunawaroh@mail.unnes.ac.id)  
**Universitas Negeri Semarang**

**Abstract :** This research is based on the phenomena of the increasing stress and anxiety of students carrying out online learning which results in the level of student happiness. This research aims to determine the relationship between assertive behavior and subjective well-being of students implementing online learning Semarang State University students. The research was conducted using the correlational method. The research subjects were 335 respondents from 7186 students. Sampling was done by the Quota random sampling technique. The instruments used in this research were the Rathus Assertivness Scale and the Subjective Well-being Scale for implementing online learning. The data analysis technique used is simple regression analysis. The results showed that the level of assertive behavior was in the high category and the level of subjective well-being of students implementing online learning was in the medium category. Then it was found that there was a significant positive relationship between assertive behavior and subjective well-being of students implementing online learning. From these results, it can be understood that the higher the assertive behavior possessed, the higher the subjective well-being of students implementing online learning. In connection with the results of this research, it is hoped that counselors will be able to help students improve their assertive behavior through appropriate Guidance and Counseling services.

**Keywords:** *Assertivness; Subjective well-being; Online Class.*

**Abstrak :** Penelitian ini didasarkan atas banyaknya fenomena mengenai meningkatnya stres dan kecemasan mahasiswa setelah melaksanakan pembelajaran daring yang berakibat pada tingkat kebahagiaan mahasiswa. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan perilaku assertive dengan subjective well-being mahasiswa pelaksana pembelajaran daring pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Penelitian dilakukan dengan metode kolerasional. Subjek penelitian berjumlah 335 responden dari 7186 mahasiswa. pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Quota random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Rathus Assertivness Scale* dan Skala *Subjective well-being* pelaksana pembelajaran daring. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku assertive berada pada kategori yang tinggi dan tingkat subjective well-being mahasiswa pelaksana pembelajaran daring berada pada kategori sedang. Kemudian ditemukan terdapat hubungan yang positif signifikan antara perilaku assertive dan subjective well-being mahasiswa pelaksana pembelajaran daring. Dari hasil tersebut dapat dipahami bahwa semakin tinggi perilaku assertive yang dimiliki maka semakin tinggi pula subjective well-being mahasiswa pelaksana pembelajaran daring. Berkaitan dengan hasil penelitian ini diharapkan konselor mampu membantu mahasiswa meningkatkan perilaku assertive yang dimiliki melalui layanan Bimbingan dan Konseling yang tepat.

**Kata Kunci:** Perilaku Asertif; kesejahteraan subjective; Pembelajaran daring.

## A. PENDAHULUAN

Mendikbud melalui Surat Edaran No.4 tahun 2020 menyatakan bahwa seluruh kegiatan pembelajaran dilaksanakan dirumah atau secara daring. Hal ini dilakukan guna menekan angka covid19 agar tidak terus merangkak naik. Pembelajaran daring dapat diartikan sebagai program penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau kelompok target yang masif dan luas. Melalui jaringan, pembelajaran dapat diselenggarakan secara masif dengan peserta yang tidak terbatas. Pembelajaran Daring dapat saja diselenggarakan dan diikuti secara gratis maupun berbayar (Bilfaqih & Qomarudin:2015). Sayangnya, Pembelajaran daring dirasa masih kurang efektif, karena terganjal beberapa kendala. Jamaludin *et all* (2020) menjelaskan terdapat tiga hal yang menjadi hambatan terbesar bagi mahasiswa selama pembelajaran daring yaitu; kuota yang terbatas, Jaringan yang tidak stabil dan hambatan terbesar adalah tugas yang menumpuk. Jamaludin *et all* (2020) juga menyatakan ketiga hambatan tersebut berpengaruh terhadap kondisi psikologis responden. Dampak psikologis tersebut dapat diartikan sebagai dampak negatif seperti munculnya rasa cemas, rasa tertekan dan emosi-emosi negatif lain. Munculnya emosi-emosi negatif pada diri mahasiswa dapat diartikan sebagai bentuk dari ketidakbahagiaan. Diener dan Tay (2015, Wijaya,2017) kebahagiaan atau *Subjective well-being* merupakan suatu keadaan individu baik secara kognitif yang ditandai dengan adanya kepuasan terhadap hidupnya, baik secara umum maupun spesifik pada domain tertentu, maupun secara afektif yakni mengalami afeksi positif lebih sering dari afeksi negatif. Rochimah (2020) menyatakan pembelajaran daring memberikan dampak bagi mahasiswa. Baik dampak positif maupun negatif. Dalam penelitiannya mengatakan dampak negatif dari pembelajaran daring telah mempengaruhi psikologis mahasiswa. Dampak psikologis yang dialami berupa perasaan stress yang apabila tidak ditangani dapat mengakibatkan gangguan mental yang lebih serius.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri maupun dari luar diri mahasiswa tersebut. Faktor-faktor tersebut dapat diminimalisir dengan perilaku *assertive*. Bedell dan Lennox (1997) dalam Zulkaida (2005) menyatakan perilaku asertif dapat memunculkan dampak yang positif atau menguntungkan. Dampak tersebut muncul dalam bentuk konsekuensi sosial, perasaan dan tingkah laku. Secara lebih lanjut, dijelaskan Konsekuensi perasaan (*feeling consequences*) adalah Adanya harapan untuk kerjasama dari orang lain dan kemampuan untuk memperoleh apa yang diharapkan, akan membantu individu memperoleh rasa bahagia. Perilaku *assertive* menurut Cawood (1998) dalam Yessi dan Oktaviana (2017) adalah ekspresi yang langsung, jujur dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan atau hak-hak individu tanpa kecemasan yang tidak beralasan. Asertivitas bermanfaat bagi individu untuk menjaga kejujuran dalam komunikasi, mampu untuk mengendalikan diri, dan meningkatkan kemampuan dalam pengambilan keputusan (Sriyanto dkk,2020). Pembelajaran daring yang dilakukan dirumah tentu saja banyak kendala, mulai dari lingkungan maupun diri sendiri. seperti rasa malas dan kurangnya motivasi belajar, gangguan keluarga dan gangguan-gangguan lain. Padahal, disisi lain terdapat hal lain yang harus mahasiswa selesaikan, yaitu kuliah daring dan tugas kuliah. Hal ini menempatkan mahasiswa dalam posisi yang tidak menyenangkan sehingga munculah perasaan-perasaan tertekan dan cemas. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa dapat memiliki perilaku *assertive* yang tinggi agar kehidupannya menjadi seorang mahasiswa tetap berjalan seimbang.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti memiliki asumsi perilaku *assertive* memiliki hubungan yang positif terhadap *Subjective well-being* yang dimiliki mahasiswa. Hal ini selaras dengan yang di ungkapkan oleh Sarah & Indriana (2018) pada penelitiannya yang dilakukan pada 54 Taruna jurusan nautika STIP Jakarta menyebutkan perilaku *assertive*

memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* individu. *Psychological well-being* merupakan sebuah kebahagiaan atau kesejahteraan secara psikologis yang dirasakan oleh individu. Secara lebih jelas, *psychological well-being* memiliki aspek yang lebih banyak daripada *Subjective well-being*. Namun, belum diketahui apakah perilaku *assertive* juga memiliki pengaruh terhadap *Subjective well-being* individu. Guna melanjutkan penelitian tersebut, peneliti mencoba untuk melakukan penelitian pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam Bimbingan dan konseling guna meningkatkan efektifitas mahasiswa dalam pembelajaran daring. Sebab, apabila seseorang memiliki tingkat *Subjective well-being* yang tinggi, antara lain manfaat untuk kesehatan salah satunya panjang umur, serta produktif, Diener & Tay (2015, Dewi & Nasywa, 2019). Mahasiswa dipilih sebagai subyek karena pada pelaksanaannya pembelajaran daring di tingkat Pendidikan lain masih kurang dalam penerapannya daripada pembelajaran daring ditingkat universitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perilaku *assertive* dan *Subjective well-being* pada mahasiswa dalam pembelajaran daring.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan tahun 2019. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode kuota sampling.

Jumlah populasi dari penelitian ini sebanyak 7189 mahasiswa. Agar sampel yang diambil representative, penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan table Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Berdasarkan jumlah populasi yaitu sebanyak 7186 mahasiswa, maka sampel yang diambil adalah sebanyak 334 mahasiswa. Setelah diketahui jumlah sampel penelitian sebanyak 334 mahasiswa, selanjutnya adalah penentuan sampel pada masing-masing sub kelompok pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan tahun 2019. Jumlah populasi dalam setiap sub kelompok perlu diubah dalam

bentuk persentase terlebih dahulu. Setelah diketahui jumlah populasi per sub kelompok dalam bentuk persentase, kemudian dikalikan dengan jumlah sampel yang didapat melalui table Isaac dan Michael (334). Dapat dilihat dalam tabel dengan rincian sebagai berikut;

**Tabel 1.** Jumlah Sampel Penelitian

Fak.	Populasi	Populasi (%)	Sampel
FIP	917	12.76%	43
FBS	1152	16.03%	54
FIS	811	11.28%	38
FMIPA	1061	14.76%	49
FT	980	13.63%	46
FIK	850	11.82%	39
F.E	997	13.87%	46
F.H	418	5.81%	19
Total			334

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologis yang berbentuk skala likert. Skala perilaku *assertive* dalam penelitian ini menggunakan Ratus *Assertiveness Schedule* atau RAS. RAS digunakan untuk mengukur perilaku asertif (ketegasan) atau ketrampilan sosial yang dimiliki individu. Sebelum digunakan skala ini telah melalui proses back translate terlebih dahulu. Proses back translate dilakukan oleh Pusat bahasa di Lembaga pengembangan Pendidikan dan Profesi Universitas Negeri Semarang. Setelah melalui proses back translate skala di uji bacakan kepada 5 mahasiswa untuk menghindari adanya kesalahpahaman arti dan disesuaikan dengan objek penelitian. sedangkan skala *subjective well-being* dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis yang dikembangkan sendiri oleh peneliti. Untuk memastikan instrument yang digunakan sesuai dan akurat, sebelum dibagikan kepada responden instrument dilakukan uji reabilitas dan validitas. Uji reabilitas dilakukan dengan rumus *alpha Cronbach* dan uji validitas dengan rumus teknik analisis *product moment*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif deskriptif dan uji asumsi klasik. Kemudian dilakukan uji hipotesis dengan metode regresi

sederhana. Seluruh data dianalisis dengan bantuan program SPSS 21.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Tingkat Perilaku *Assertive* Mahasiswa Universitas Negeri Semarang

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada responden menunjukkan bahwa perilaku *assertive* yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Negeri Semarang berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 75.15. Pada skala Perilaku *Assertive* terdapat 22 item yang terdiri dari enam aspek, diketahui rata-rata masing-masing aspek, yaitu; ketegasan dalam bernegosiasi memiliki nilai rata-rata 3.59, ketegasan dalam mengekspresikan kekesalan atau ketidaksetiaan 3.53, memperjuangkan hak pribadi 3.57, berinteraksi dengan orang lain secara terbuka 3.49, mengekspresikan perasaan secara terbuka 3.56, dan yang terakhir aspek menolak permintaan orang lain dengan nilai rata-rata 3.57. Berdasarkan pemaparan hasil tersebut dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi berada pada aspek kemampuan dalam bernegosiasi dengan nilai 3.59, dengan ini dapat diketahui kebanyakan responden mampu bersikap tegas saat bernegosiasi mengenai suatu hal. Sedangkan rata-rata terendah berada di aspek berinteraksi dengan orang lain secara terbuka dengan nilai rata-rata 3.47. Namun, walaupun indikator ini memiliki rata-rata terendah, indikator ini masih berada dalam kategori sedang.

#### 2. Tingkat *Subjective well-being* Mahasiswa Pelaksana Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

Hasil penelitian menunjukkan variabel *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 55.96. Terdapat tiga aspek yakni; kepuasan hidup, Afek positif, dan Afek negatif. Pada Aspek kepuasan hidup diperoleh rata-rata 3.14, pada aspek afek positif diperoleh angka rata-rata 3.02, dan 3.20 untuk aspek afek negatif. Angka ini menunjukkan ketiganya berada pada kategori yang sama, yakni; sedang. Kemudian

berangkat dari angka tersebut dapat disimpulkan Afek negatif memiliki pengaruh paling tinggi dalam menentukan tingkat *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring dikarenakan memiliki rata-rata tertinggi dari ketiganya.

#### 3. Hasil Analisis Hipotesis Hubungan Perilaku *Assertive* dengan *Subjective well-being* mahasiswa Pelaksana pembelajaran daring pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

Untuk mengetahui terdapat Hubungan signifikan atau tidaknya suatu variabel dapat ditentukan dengan melihat nilai signifikan pada koefisien regresi. Apabila  $\text{sig} < 0,05$  maka koefisien regresi yang dihasilkan memiliki hubungan yang signifikan, sebaliknya jika  $\text{sig} > 0,05$  pada koefisien regresi maka tidak terdapat hubungan yang signifikan. Adapun hasil analisis regresi dijabarkan pada table berikut :

**Tabel 2.** Hasil Analisis Uji Regresi

Predictors	R	R square	B	T	Sig
Perilaku <i>Assertive</i>	0.289	0.083	0.445	5.505	0.000

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana diatas menunjukkan perilaku *assertive* pada tabel, memiliki pengaruh yang signifikan dari variabel *subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring dengan nilai  $p = 0,000 < 0,005$ . Selain itu diperoleh nilai B sebesar 0.445 yang menandakan bahwa pada perilaku *assertive* ini secara positif mempengaruhi *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring. Pada analisis ini juga memperoleh nilai R square sebesar 0.083, yang menandakan bahwa perilaku *assertive* memiliki pengaruh sebesar 8.3% dengan *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa  $H_0$  pada penelitian ini diterima atau dengan kata lain terdapat hubungan yang positif antara perilaku *assertive* (X) dengan *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran

daring (Y) pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil terdapat hubungan yang positif antara perilaku *assertive* dengan *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring. Temuan penelitian ini sesuai dengan yang dikemukakan Bedell dan Lennox (1997, Zulkaida, 2005) menyatakan perilaku asertif dapat memunculkan dampak yang positif atau menguntungkan. Dampak tersebut muncul dalam bentuk konsekuensi sosial, perasaan dan tingkah laku. Secara lebih lanjut, dijelaskan Konsekuensi perasaan (*feeling consequences*) adalah Adanya harapan untuk kerjasama dari orang lain dan kemampuan untuk memperoleh apa yang diharapkan, akan membantu individu memperoleh rasa bahagia. Hasil penelitian ini juga di dukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Franciska (2007) yang menyatakan semakin individu memiliki perilaku yang asertif, individu lebih sedikit merasakan kecemasan presentasi. Gejala kecemasan ini dapat dikaitkan dengan *Subjective well-being*. dikarenakan individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki lebih banyak pengalaman negatif.

Secara lebih lanjut franciska (2007) menjelaskan mahasiswa yang memiliki perilaku *assertive* akan lebih mampu menerima kritik secara terbuka tanpa merasa dijatuhkan, mampu berdiskusi mengenai materi kuliah serta lebih mampu bernegosiasi dan berargumentasi baik kepada sesama mahasiswa maupun kepada dosen. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki perilaku *assertive* rendah akan mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan mahasiswa tidak mampu berargumentasi di kelas dan cenderung pasrah terhadap pendapat orang lain karena tidak dapat mempertahankan pendapatnya. Oleh karena itu perilaku *assertive* sangat penting dimiliki oleh mahasiswa dalam pembelajaran baik luring maupun daring guna meminimalisir kecemasan selama pembelajaran.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian Utami (2004) mengatakan perilaku asertif akan membantu seseorang

untuk mengkomunikasikan secara jelas dan tegas kebutuhan-kebutuhan, keinginan dan perasaannya kepada orang lain. Berkurangnya frustrasi dan kebencian, semakin bertanggung jawab atas pemenuhan kebutuhan diri mereka sendiri. Dari penelitian tersebut dapat diketahui jika individu dengan perilaku *assertive* dapat memenuhi kebutuhan dirinya. Salah satu kebutuhan mahasiswa saat ini ialah melaksanakan pembelajaran daring, oleh karena itu mahasiswa diharapkan memiliki perilaku *assertive* agar dapat memenuhi kebutuhan dirinya dengan baik. Individu yang dapat memenuhi kebutuhan dan tujuannya cenderung memiliki tingkat *Subjective well-being* lebih tinggi, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Diener, Oishi dan Tay (2018) mengenai teori kepuasan hidup. Teori ini mengansumsikan bahwa pemenuhan kebutuhan utama, keinginan, dan tujuan akan menimbulkan tingkat SWB yang tinggi dan ketidakpuasan mereka akan menyebabkan tingkat SWB yang rendah. Individu merasa puas dengan kehidupan mereka sejauh mereka memiliki cukup sumber daya material, kognitif, spiritual dan / atau relasional untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi mereka. Ini mempertegas bahwa perilaku *assertive* berpengaruh terhadap *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa semakin tinggi aspek- aspek pada perilaku *assertive* mahasiswa maka semakin tinggi pula *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring. Sebaliknya, semakin rendah aspek-aspek pada perilaku *assertive* maka semakin rendah pula *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring.

Perilaku *assertive* berkaitan dengan individu yang lebih mampu mengekspresikan dirinya. Individu dengan perilaku *assertive* yang lebih tinggi mampu mengenali diri sendiri dengan baik, mampu mengetahui kebutuhan diri, mampu berkomunikasi secara terbuka dan membangun kerja sama dengan baik. Perilaku *Assertive* memiliki beberapa indikator yaitu; Ketegasan dalam bernegosiasi, Ketegasan dalam pengekspresian kekesalan

atau ketidaksenangan, Memperjuangkan hak pribadi, Berinteraksi dengan orang lain secara terbuka, Mengekspresikan perasaan secara terbuka, dan Menolak permintaan orang lain. Dari beberapa indikator, ketegasan dalam bernegosiasi memiliki rata-rata tertinggi. Indikator ini berkaitan dengan bagaimana individu mampu bernegosiasi dengan orang lain dengan keputusan yang dapat menguntungkan kedua belah pihak tanpa merugikan satu sama lain.

Kemudian indikator lain yaitu ketegasan dalam pengepresian kekesalan atau ketidaksenangan. Indikator ini berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengekspresikan perasaan ketidaksenangan yang dia rasakan terhadap rangsangan atau perilaku orang lain tanpa merasa bersalah. Selanjutnya terdapat indikator memperjuangkan hak pribadi. Hasil penelitian menunjukkan indikator ini berada pada kategori sedang, artinya mahasiswa Universitas Negeri Semarang dapat memperjuangkan apa yang menjadi haknya, baik terhadap dirinya sendiri maupun oranglain tanpa merasa bersalah.

Hasil penelitian juga menunjukkan indikator berinteraksi dengan orang lain secara terbuka dan indikator pengepresian perasaan secara terbuka berada pada kategori sedang, hasil ini menunjukkan mahasiswa Universitas Negeri Semarang mampu menjadi individu yang terbuka. Individu mampu mengkomunikasikan apa yang menjadi tujuannya dan apa yang ia rasakan dengan baik, dengan kata lain individu lebih mampu mengenali dirinya sendiri. Indikator terakhir adalah menolak permintaan orang lain yang memiliki rata-rata terendah. Namun, walaupun indikator ini memiliki rata-rata terendah, indikator ini masih berada dalam kategori sedang. Sehingga dapat diartikan mahasiswa Universitas Negeri Semarang memiliki perilaku *assertive* yang tinggi karena seluruh indikator berada pada kategori sedang. Dari sini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Semarang memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, kebutuhan serta hak yang dimilikinya kepada individu lain tanpa merugikan pihak lain yang bersangkutan. Individu dengan perilaku

*assertive* yang tinggi mampu membuat batasan-batasan yang diterapkan dalam kehidupannya. Pentingnya membuat batasan ini berkaitan dengan kenyamanan dan keamanan yang dimiliki individu.

Padahal, dalam pembelajaran daring rasa aman dan kenyamanan adalah salah satu hal yang dibutuhkan oleh mahasiswa. Attri (2012) menyebutkan beberapa Ketidakamanan ini ditemukan dalam masalah pribadi dan sekolah seperti biaya studi, gangguan kehidupan keluarga, anggapan bahwa studi mereka tidak relevan dan kurangnya dukungan dari pemberi kerja. Oleh karena itu, apabila mahasiswa mampu mengatasi perasaan ketidakamanan dan ketidaknyaman, secara otomatis pengalaman negative yang dimiliki mahasiswa ikut berkurang dan memberikan dampak positif bagi mahasiswa tersebut.

Berkurangnya pengalaman negative dan bertambahnya pengalaman positif bagi mahasiswa selama pembelajaran daring merupakan salah satu indikator tingginya *Subjective well-being* mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran daring. *Subjective well-being* memiliki tiga aspek sebagai indikator tercapainya kesejahteraan subjektif. Indikator pertama adalah kepuasan hidup. Indikator ini berkaitan dengan bagaimana individu menikmati dan menilai hidupnya mengenai pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya. Pada penelitian ini, kepuasan hidup bagi mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran daring memiliki rata-rata 3.14 yang artinya berada pada kategori sedang. Dari situ dapat dilihat bahwa mahasiswa Universitas Negeri Semarang memiliki penilaian yang cukup memuaskan mengenai hidupnya selama melaksanakan pembelajaran daring.

Selanjutnya indikator Afek positif, dan Afek negatif. kedua aspek ini berkaitan dengan emosi yang dirasakan oleh Individu selama menikmati pengalaman-pengalaman yang dilaluinya. Semakin tinggi afek positif dan semakin rendah afek negative yang dirasakan, tingkat *subjective well-being* semakin tinggi. Namun, sebaliknya apabila indikator afek negatif tinggi dan afek positif rendah maka semakin rendah *subjective well-being* yang

dimiliki. pada penelitian ini, kedua indikator berada pada kategori sedang, artinya mahasiswa mendapatkan pengalaman yang seimbang antara pengalaman positif dan pengalaman negative selama pembelajaran daring.

Perilaku *assertive* dan *subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring dalam ranah bimbingan dan konseling berkaitan dengan bidang pribadi, belajar dan sosial. Perilaku *assertive* berkaitan dengan individu yang lebih mampu mengekspresikan dirinya. Individu dengan perilaku *assertive* yang lebih tinggi mampu mengenali diri sendiri dengan baik, mampu mengetahui kebutuhan diri, mampu berkomunikasi secara terbuka dan membangun kerja sama dengan baik. pentingnya meningkatkan perilaku *assertive* mahasiswa dapat dilakukan melalui layanan dan pelatihan. Layanan dapat berupa Bimbingan kelompok, sedangkan pelatihan dapat diberikan melalui pelatihan asertif atau *assertive training*. Dengan adanya layanan dan pelatihan ini, diharapkan mahasiswa mampu bersikap lebih *assertive* sehingga berdampak pada tingkat *Subjective well-being* yang dimiliki. Dengan demikian dapat membantu dalam pembelajarann dan kepuasan hidup.

#### D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya mengenai hubungan perilaku *assertive* dengan *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku *assertive* yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Negeri Semarang berada pada kategori tinggi yang berarti mahasiswa Universitas Semarang merupakan individu yang mampu mengekspresikan dirinya, mampu mengkomunikasikan apa yang diinginkan yang disertai dengan kejujuran namun tetap menjaga perasaan dan menghargai hak-hak orang lain secara interpersonal. Hal ini ditandai dengan indikator variabel ini, yaitu;(1) Ketegasan dalam bernegosiasi (2) Ketegasan dalam pengekspresian kekesalan atau ketidaksetujuan (3) Memperjuangkan hak

pribadi (4) Berinteraksi dengan orang lain secara terbuka (5) Mengekspresikan perasaan secara terbuka (6) Menolak permintaan orang lain, yang seluruhnya berada pada kategori sedang.

Kemudian tingkat *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang berada pada kategori sedang. Artinya mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang melaksanakan pembelajaran daring memiliki tingkat kepuasan hidup yang cukup baik. namun berarti masih terdapat siswa yang memiliki kepuasan hidup serta afek positif dalam kategori rendah, sebaliknya afek negatif yang berkaitan dengan emosi dan mood negatif berada pada kategori yang tinggi.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif signifikan pada perilaku *assertive* dan *Subjective well-being* mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran daring pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat perilaku *assertive* maka semakin tinggi pula *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring dan sebaliknya semakin rendah tingkat perilaku *assertive* maka semakin rendah *Subjective well-being* mahasiswa pelaksana pembelajaran daring.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Attri, A. K. (2012). Distance Education: Problems and Solutions. *International Journal Of Behavioral*, 01(04). <https://doi.org/2277-7547>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in Subjective Well-being Research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. Retrieved from <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0307-6>
- Francisca. (2017). *Hubungan Antara Perilaku Asertif dan Kecemasan Presentasi Proposal Skripsi Pada Mahasiswa*. Universitas Sanatha Dharma Yogyakarta.
- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujiah, E. (2020). *Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru : Hambatan, Solusi dan Proyeksi*. *Karya Tulis Ilmiah UIN Sunan Gunung*

- Djjati Bandung*, 1–10. Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id/30518/>
- Kemendikbudristek. (2020). Surat Edaran Mendikbut No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). Retrieved November 16, 2021, from <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>
- Larashati, D., & Nasywa, N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/2715-2456>
- Rochimah, F. A. (n.d.). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Aspek Psikologi. *Jurnal Psikologi Universitas Lambung Mangkurat*.
- Sarah, Y., & Yeniar, I. (2018). Hubungan Antara Asertivitas Dengan Psychological Well-Being Pada Taruna Jurusan Nautika Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) Jakarta. *Jurnal Empati*, 7(4), 297–304.
- Sriyanto, S., Abdulkarim, A., Zainul, A., & Maryani, E. (2014). Perilaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 74–88.
- Wijaya, erik. 2017. Peranan Humor terhadap Stres dengan Subjective Well Being (SWB) sebagai Mediator pada Dewasa Awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 1(1), 353-360.
- Yessi, & Oktaviana, R. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja Yatim di Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 11(2).
- Yusuf, B., & Qomarud, M. N. (2015). *Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring (Pertama)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Zulkaida, A. (2005). Tingkah Laku Asertif Pada Mahasiswa Proceeding. In *Seminar Nasional PESAT*. <https://doi.org/18582559>