

PENGARUH PERILAKU ASERTIF TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA PERANTAU DI KOTA BANJARMASIN

Devina Farica Tan¹, Aziza Fitriah², Dicky Listin Quarta³

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin^{1,2,3}

e-mail: dfaricatan@gmail.com¹, aziza.fitriah@umbjm.ac.id²,
dicky_listin_quarta@umbjm.ac.id³

Diterima: 15/7/2026; Direvisi: 30/7/2026; Diterbitkan: 11/9/2026

ABSTRAK

Kehidupan sebagai mahasiswa perantau membawa pengalaman akademik ke dalam lingkungan sosial yang baru, sehingga kemampuan mengelola diri dan berinteraksi menjadi bagian dari keseharian. Dalam konteks tersebut, penelitian ini menggambarkan perilaku asertif dan *psychological well-being* sekaligus menguji hubungan atau kontribusi perilaku asertif terhadap *psychological well-being* mahasiswa perantau di Kota Banjarmasin. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan pada 110 mahasiswa perantau yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data diperoleh melalui *psychological well-being short scale* dan skala perilaku asertif, masing-masing terdiri atas 18 item dengan empat pilihan respons. Pengujian dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan JASP. Hasil analisis memperlihatkan hubungan prediktif yang positif dan signifikan antara perilaku asertif dan *psychological well-being*, dengan $R = 0,504$, $R^2 = 0,254$, dan $p < 0,001$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa perilaku asertif memberikan kontribusi sebesar 25,4% terhadap variasi *psychological well-being*, sementara 74,6% lainnya belum dijelaskan dalam model. Temuan ini menempatkan perilaku asertif sebagai salah satu sumber daya personal yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau, sekaligus menegaskan bahwa kondisi tersebut terbentuk melalui faktor lain di luar variabel yang dikaji, yang turut membentuk pengalaman adaptasi, relasi sosial, dan keberfungsian mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa Perantau, Perilaku Asertif, *Psychological Well-Being*

ABSTRACT

Life as a student living away from home brings academic experiences into a new social environment, making the ability to manage oneself and interact with others part of everyday life. Within this context, the study describes assertive behavior and *psychological well-being* while also examining the relationship or contribution of assertive behavior to *psychological well-being* among students living away from home in Banjarmasin. A quantitative approach with a correlational design was employed with 110 students living away from home who were selected through *purposive sampling*. Data were collected using the *psychological well-being short scale* and an assertive behavior scale, each consisting of 18 items with four response options. The analysis was conducted using simple linear regression with the assistance of JASP. The results revealed a positive and significant predictive relationship between assertive behavior and *psychological well-being*, with $R = 0.504$, $R^2 = 0.254$, and $p < 0.001$. The value of R^2 indicates that assertive behavior contributed 25.4% to the variation in *psychological well-being*, while the remaining 74.6% was not explained by the model. These findings position assertive behavior as one personal resource associated with the psychological well-being of students living away from home, while also indicating that this condition is shaped by factors



beyond the variables examined, which contribute to students' experiences of adaptation, social relationships, and functioning.

Keywords: *Migrant Students, Assertive Behavior, Psychological Well-Being*

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa tidak berlangsung dalam ruang akademik yang terpisah dari pengalaman personal dan sosial. Tuntutan perkuliahan berjalan beriringan dengan perubahan pola relasi, perkembangan kemandirian, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terus berubah. Dalam konteks mahasiswa di kawasan Asia Tenggara, persoalan kesehatan mental menjadi bagian yang tidak dapat dilepaskan dari pengalaman menjalani pendidikan tinggi karena tekanan psikologis dapat muncul sepanjang masa perkuliahan (Dessauvagie et al., 2022). Beban akademik tertentu bahkan berkaitan dengan penurunan *mental well-being*, sementara stres, kecemasan, dan depresi termasuk bentuk *psychological distress* yang banyak ditemukan pada mahasiswa (Barbayannis et al., 2022; Roy et al., 2025). Persoalan tersebut juga berkelindan dengan tekanan sosial dan *academic burnout*, sehingga kondisi psikologis mahasiswa perlu dipahami sebagai hasil dari pertemuan berbagai tuntutan personal, akademik, dan sosial, bukan semata-mata sebagai konsekuensi capaian akademik (Sun et al., 2024).

Situasi menjadi lebih kompleks ketika proses pendidikan dijalani jauh dari daerah asal. Mahasiswa perantau harus mengatur kehidupan sehari-hari secara lebih mandiri sekaligus membangun kembali pola hubungan sosial yang sebelumnya telah terbentuk di lingkungan asal. Kemandirian tersebut mencakup pengelolaan kebutuhan personal, pengambilan keputusan, dan pembentukan relasi tanpa kehadiran keluarga secara langsung sebagaimana yang mereka alami di daerah asal (Fauzia et al., 2021). Pada saat yang sama, proses adaptasi dapat disertai perubahan pola interaksi dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Hediati & Nawangsari, 2024). Perbedaan kebiasaan, norma sosial, dan karakteristik lingkungan bahkan dapat memunculkan *culture shock* yang menambah tuntutan psikologis selama menjalani kehidupan di daerah rantau (Febrianty et al., 2022). Karena itu, pengalaman merantau bukan sekadar perpindahan tempat untuk memperoleh pendidikan, melainkan proses penataan ulang kehidupan sosial dan personal yang membutuhkan kemampuan psikologis untuk menghadapi perubahan tersebut.

Salah satu cara untuk memahami keberfungsian mahasiswa dalam situasi tersebut ialah melalui konsep *psychological well-being* (PWB). Konstruk ini mencakup penerimaan terhadap diri, kualitas hubungan dengan orang lain, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, keberadaan tujuan hidup, serta perkembangan potensi personal. Pada mahasiswa yang tinggal jauh dari daerah asal, keenam dimensi tersebut bersinggungan langsung dengan kemampuan menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari sekaligus mempertahankan keberfungsian selama menjalani pendidikan. Kajian pada mahasiswa rantau memperlihatkan bahwa PWB berkaitan dengan *resilience* dan optimisme, sedangkan *self-compassion* serta *perceived social support* juga menjadi sumber daya yang berhubungan dengan kondisi kesejahteraan psikologis mereka (Angraini & Rahardjo, 2023; Salmiyati et al., 2025). Hubungan dukungan sosial dan *hardiness* dengan PWB semakin memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak berdiri sendiri, melainkan berkembang melalui pertemuan antara kapasitas personal dan lingkungan sosial (Melani et al., 2024). Gambaran serupa terlihat pada mahasiswa internasional yang menghadapi lingkungan pendidikan berbeda dari konteks asalnya, sementara variasi karakteristik psikologis





dan psikofisiologis individu juga dapat berkaitan dengan perbedaan kondisi *mental well-being* (Chaliawala et al., 2025; Zhu et al., 2025).

Di antara berbagai kapasitas personal yang memungkinkan mahasiswa mengelola lingkungan sosialnya, kemampuan berkomunikasi secara tepat memiliki posisi yang menarik untuk dikaji. Perilaku asertif memungkinkan seseorang menyampaikan pikiran, kebutuhan, perasaan, dan batas pribadi secara terbuka tanpa mengabaikan hak pihak lain. Dalam kehidupan mahasiswa perantau, kemampuan semacam ini berhadapan langsung dengan kebutuhan untuk membangun relasi baru, menyampaikan pendapat, mengelola perbedaan kepentingan, serta mengambil keputusan tanpa selalu memperoleh dukungan langsung dari lingkungan asal. Hubungan antara karakteristik psikologis dan perilaku asertif terlihat pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, ketika harga diri ditemukan berkaitan dengan kemampuan mengekspresikan diri secara asertif (Istiqomah & Hariyadi, 2022). Di sisi lain, intervensi kelompok yang mengembangkan keterampilan komunikasi asertif memperlihatkan bahwa kemampuan tersebut dapat dilatih dalam menghadapi persoalan komunikasi dan kecemasan sosial (Hayya & Savitri, 2023). Posisi tersebut menempatkan perilaku asertif bukan hanya sebagai kecakapan menyampaikan pesan, tetapi sebagai kapasitas yang dapat membantu individu mengatur batas, menyuatkan kebutuhan, dan mempertahankan kualitas hubungan interpersonal.

Keterkaitan antara asertivitas dan kesejahteraan psikologis dapat ditelusuri dari cara individu mengelola hubungan sekaligus mempertahankan kendali atas dirinya. Ketika seseorang mampu menyatakan kebutuhan dan hak secara proporsional, interaksi sosial dapat berlangsung dengan batas yang lebih jelas, sementara tekanan yang muncul dari ketidakmampuan mengungkapkan diri berpeluang dikelola secara lebih adaptif. Pada mahasiswa, asertivitas ditemukan berkaitan dengan kesehatan mental dan menjadi bagian dari mekanisme hubungan antara *self-efficacy* dan kondisi mental (Khalil et al., 2021). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas berkaitan dengan perubahan perilaku, harga diri, stres, prestasi akademik, dan PWB mahasiswa (Parray & Kumar, 2022). Kerangka yang lebih baru memandang asertivitas sebagai konstruk multidimensional dengan beberapa jalur yang dapat mendukung *well-being*, terutama melalui pengelolaan diri dan hubungan interpersonal (Yoshinaga & Cooper, 2025). Namun, asertivitas tetap tidak dapat diposisikan sebagai jawaban tunggal atas persoalan kesejahteraan psikologis karena pengaruhnya berlangsung bersama berbagai kondisi personal dan sosial lainnya (Hryniewska, 2022). Dengan sudut pandang tersebut, kemampuan mengungkapkan diri secara terbuka dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya yang mungkin membantu mahasiswa menghadapi tuntutan interpersonal, termasuk ketika tuntutan tersebut muncul dalam kehidupan perantauan.

Ruang kajian yang mempertemukan kedua variabel tersebut masih terbuka apabila perhatian diarahkan secara khusus pada mahasiswa perantau. Literatur mengenai PWB mahasiswa rantau lebih banyak membahas dukungan sosial, penyesuaian diri, *resilience*, optimisme, *self-compassion*, kesepian, dan kondisi lingkungan sosial sebagai faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Angraini & Rahardjo, 2023; Budianti et al., 2025; Eviliani et al., 2024; Pramitha & Astuti, 2021; Salmiyati et al., 2025). Kesepian, misalnya, berkaitan dengan PWB mahasiswa rantau yang tidak memiliki kerabat di daerah tempat tinggalnya, sehingga kualitas jaringan sosial menjadi salah satu konteks yang perlu diperhatikan (Budianti et al., 2025). Sementara itu, kajian mengenai perilaku asertif pada mahasiswa lebih banyak menghubungkannya dengan harga diri, *self-efficacy*, kesehatan mental, serta pengembangan keterampilan komunikasi (Hayya & Savitri, 2023; Istiqomah & Hariyadi, 2022;



Khalil et al., 2021). Perbedaan arah kajian tersebut menyisakan pertanyaan mengenai apakah kemampuan mahasiswa perantau dalam menyampaikan kebutuhan, mempertahankan batas pribadi, dan mengelola interaksi sosial secara asertif berkaitan dengan tingkat PWB mereka. Pertanyaan tersebut menjadi relevan karena kehidupan di daerah rantau justru menuntut mahasiswa untuk lebih aktif mengelola relasi dan keputusan personal, sementara aspek asertivitas belum menjadi fokus utama dalam kajian PWB pada kelompok tersebut.

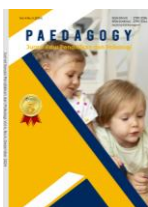
Konteks Kota Banjarmasin memberikan ruang empiris untuk menguji keterkaitan tersebut pada mahasiswa yang menjalani pendidikan jauh dari daerah asal. Dalam lingkungan baru, mahasiswa tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik, tetapi juga perlu membentuk jaringan sosial, menyesuaikan pola kehidupan, dan menentukan cara berinteraksi yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Posisi perilaku asertif dalam kondisi ini menarik karena kemampuan tersebut dapat menjadi bagian dari sumber daya personal yang membantu mahasiswa menyampaikan kebutuhan, mengelola batas interpersonal, dan mempertahankan relasi tanpa kehilangan otonomi. Penelitian ini karena itu tidak menempatkan PWB semata-mata sebagai konsekuensi dukungan lingkungan, tetapi juga mempertimbangkan kapasitas mahasiswa dalam mengelola dan mengekspresikan dirinya di tengah kehidupan perantauan. Fokus tersebut memperluas pembahasan yang selama ini lebih dominan menyoroti dukungan sosial, *resilience*, penyesuaian diri, *self-compassion*, kesepian, serta faktor lingkungan dalam menjelaskan PWB mahasiswa perantau. Dengan kerangka tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku asertif dan *psychological well-being* mahasiswa perantau serta menguji hubungan atau kontribusi perilaku asertif terhadap *psychological well-being* mahasiswa perantau di Kota Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa yang berasal dari luar Kota Banjarmasin dan sedang menempuh pendidikan tinggi di wilayah tersebut. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive* melalui teknik *non-probability sampling*, dengan menetapkan beberapa kriteria, yaitu mahasiswa masih aktif, berasal dari luar Kota Banjarmasin, sedang berkuliah di perguruan tinggi yang berada di Kota Banjarmasin, berusia 18–25 tahun, dan bersedia berpartisipasi. Kebutuhan minimum responden terlebih dahulu dihitung menggunakan aplikasi *GPower** 3.1.9.7 dan diperoleh angka 81 orang. Pada pelaksanaannya, data yang berhasil dihimpun berasal dari 110 mahasiswa, sehingga jumlah partisipan yang tersedia telah melebihi kebutuhan minimum yang ditetapkan. Seluruh proses penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji keterkaitan perilaku asertif dengan *psychological well-being*.

Data diperoleh melalui dua skala yang disajikan dengan empat alternatif respons *Likert*. Pengukuran *psychological well-being* dilakukan menggunakan *psychological well-being short scale* yang terdiri atas 18 item dan mencakup enam dimensi. Sementara itu, perilaku asertif diukur menggunakan skala yang terdiri atas 18 item dengan lima aspek perilaku asertif. Kedua skala disebarkan melalui kuesioner *online* menggunakan Google Form setelah responden membaca dan menyetujui *informed consent*. Sebelum pengisian, kesesuaian setiap calon responden dengan kriteria penelitian diperiksa terlebih dahulu, kemudian masing-masing responden mengisi instrumen secara mandiri sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Seluruh jawaban yang terkumpul kemudian ditabulasi menggunakan Microsoft Excel sebelum memasuki tahap pengujian dan analisis statistik.





Pengolahan data dilakukan secara bertahap sesuai dengan kebutuhan analisis penelitian. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat perilaku asertif dan *psychological well-being*, sedangkan skor kedua variabel dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi menggunakan tingkat skor respon (TSR). Konsistensi internal instrumen diperiksa melalui koefisien Cronbach's Alpha, kemudian data menjalani uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas sebagai prasyarat analisis. Setelah persyaratan analisis terpenuhi, regresi linier sederhana digunakan untuk memperoleh arah dan besaran hubungan prediktif perilaku asertif terhadap *psychological well-being*. Seluruh proses pengolahan dan analisis statistik dilakukan menggunakan JASP versi 0.95.4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

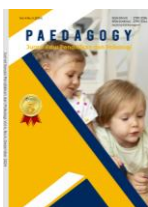
Penelitian ini melibatkan 110 mahasiswa perantau yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Karakteristik responden disajikan berdasarkan jenis kelamin, usia, lama tinggal di daerah rantau, dan kondisi tempat tinggal selama menjalani perkuliahan. Penyajian karakteristik tersebut digunakan untuk memberikan gambaran mengenai komposisi responden yang menjadi sumber data penelitian. Rincian karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	49	44,5
	Perempuan	61	55,5
Usia	18 tahun	10	9,1
	19 tahun	12	10,9
	20 tahun	33	30,0
	21 tahun	34	30,9
	22 tahun	21	19,1
Lama berada di daerah rantau	1–2 tahun	34	30,9
	3–4 tahun	59	53,6
	>5 tahun	17	15,5
Tempat tinggal	Tinggal sendiri	61	55,5
	Asrama	3	2,7
	Bersama kerabat/keluarga	46	41,8
Total		110	100,0

Tabel 1 memperlihatkan bahwa responden terdiri atas 49 mahasiswa laki-laki dan 61 mahasiswa perempuan. Kelompok usia responden berada pada rentang 18–22 tahun, dengan jumlah 33 responden berusia 20 tahun dan 34 responden berusia 21 tahun. Berdasarkan lama berada di daerah rantau, sebanyak 59 responden telah berada di daerah rantau selama 3–4 tahun, sedangkan 34 responden berada selama 1–2 tahun dan 17 responden selama lebih dari 5 tahun. Ditinjau dari tempat tinggal, 61 responden tinggal sendiri, 3 responden tinggal di asrama, dan 46 responden tinggal bersama kerabat atau keluarga.

Pengukuran variabel penelitian dilakukan terhadap dua variabel utama, yaitu perilaku asertif dan *psychological well-being*. Data masing-masing variabel dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi sesuai dengan teknik kategorisasi yang digunakan



dalam penelitian. Frekuensi dan persentase setiap kategori dihitung berdasarkan jumlah keseluruhan responden. Distribusi kedua variabel tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Perilaku Asertif dan *Psychological Well-Being*

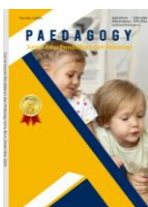
Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perilaku asertif	Rendah	15	13,6
	Sedang	77	70,0
	Tinggi	18	16,4
Total		110	100,0
Psychological well-being	Rendah	11	10,0
	Sedang	77	70,0
	Tinggi	21	19,1
Total		109*	99,1*

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden pada masing-masing kategori perilaku asertif dan *psychological well-being*. Pada variabel perilaku asertif, terdapat 15 responden dalam kategori rendah, 77 responden dalam kategori sedang, dan 18 responden dalam kategori tinggi. Pada variabel *psychological well-being*, data yang tercantum menunjukkan 11 responden dalam kategori rendah, 77 responden dalam kategori sedang, dan 21 responden dalam kategori tinggi. Karena jumlah frekuensi pada variabel *psychological well-being* berdasarkan data yang diberikan berjumlah 109 responden, bagian tersebut perlu dicocokkan kembali dengan data mentah agar jumlah responden dan persentase menjadi konsisten sebelum publikasi.

Selain kategorisasi secara keseluruhan, penelitian juga menyajikan distribusi pada setiap aspek perilaku asertif dan dimensi *psychological well-being*. Pada perilaku asertif, aspek yang dianalisis meliputi kemampuan berkehendak sesuai keinginan, mempertahankan diri tanpa perasaan cemas, menggunakan hak pribadi, menegakkan kesetaraan dengan tetap memperhatikan hak orang lain, serta mengekspresikan kebutuhan dan perasaan secara terbuka dan nyaman. Pada *psychological well-being*, dimensi yang dianalisis mencakup *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Distribusi frekuensi pada setiap aspek dan dimensi tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kategori pada Aspek Perilaku Asertif dan Dimensi *Psychological Well-Being*

Variabel	Aspek/Dimensi	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)
Perilaku asertif	Berkehendak sesuai dengan keinginan	18 (16,4)	70 (63,6)	22 (20,0)
	Mempertahankan diri tanpa perasaan cemas	16 (14,5)	85 (77,3)	9 (8,2)
	Menggunakan hak pribadi	22 (20,0)	71 (64,5)	17 (15,5)
	Tidak menghiraukan hak orang lain dan menegakkan kesetaraan	23 (20,9)	68 (61,8)	19 (17,3)
	Mengekspresikan kebutuhan dan perasaan secara terbuka dan nyaman	12 (10,9)	88 (80,0)	10 (9,1)
Psychological well-being	<i>Self-acceptance</i>	13 (11,8)	73 (66,4)	24 (21,8)
	<i>Positive relations with others</i>	16 (14,5)	76 (69,1)	18 (16,4)



<i>Autonomy</i>	20 (18,2)	70 (63,6)	20 (18,2)
<i>Environmental mastery</i>	15 (13,6)	72 (65,5)	23 (20,9)
<i>Purpose in life</i>	17 (15,5)	79 (71,8)	14 (12,7)
<i>Personal growth</i>	15 (13,6)	74 (67,3)	21 (19,1)

Tabel 3 menunjukkan frekuensi dan persentase kategori pada setiap aspek perilaku asertif serta dimensi *psychological well-being*. Pada aspek perilaku asertif, kategori sedang memiliki frekuensi 70–88 responden pada lima aspek yang diukur. Pada dimensi *psychological well-being*, kategori sedang memiliki frekuensi 70–79 responden pada seluruh dimensi yang disajikan. Data pada tabel tersebut digunakan sebagai gambaran distribusi skor responden pada tingkat aspek dan dimensi tanpa memberikan penafsiran mengenai faktor yang mendasari pola tersebut.

Analisis selanjutnya dilakukan untuk menguji hubungan statistik antara perilaku asertif sebagai variabel prediktor dan *psychological well-being* sebagai variabel kriterium. Pengujian dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana sesuai dengan rancangan analisis penelitian. Model yang diuji menghasilkan nilai korelasi, koefisien determinasi, koefisien determinasi yang telah disesuaikan, serta *root mean square error* (RMSE). Ringkasan model regresi tersebut disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Ringkasan Model Regresi Linear Sederhana

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M0	0,000	0,000	0,000	8,271
M1	0,504	0,254	0,247	7,176

Tabel 4 memperlihatkan bahwa model M1 menghasilkan nilai R sebesar 0,504 dan R² sebesar 0,254. Nilai *Adjusted R²* pada model tersebut sebesar 0,247, sedangkan nilai RMSE sebesar 7,176. Hasil analisis juga menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,637 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Dengan demikian, hasil pengujian statistik terhadap model regresi telah diperoleh dan selanjutnya menjadi dasar untuk pembahasan mengenai hubungan antara perilaku asertif dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau.

Pembahasan

Kehidupan mahasiswa perantau mempertemukan dua tuntutan yang sering berjalan bersamaan: mempertahankan keberfungsian akademik dan membangun kembali rasa nyaman dalam lingkungan sosial yang baru. Dalam situasi tersebut, kemampuan untuk menyampaikan apa yang dirasakan, dibutuhkan, atau tidak disetujui dapat menjadi bagian dari cara mahasiswa mengatur kehidupannya sehari-hari. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa perilaku asertif memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being*, dengan nilai R sebesar 0,504 yang berada pada tingkat hubungan sedang. Nilai R² sebesar 0,254 menunjukkan bahwa perilaku asertif menjelaskan 25,4% variasi *psychological well-being*, sehingga keberadaan hubungan tersebut cukup berarti tetapi tidak dapat dipahami sebagai penjelasan menyeluruh mengenai kondisi psikologis mahasiswa perantau. Sebanyak 74,6% variasi lainnya berada di luar model, yang mengisyaratkan bahwa kesejahteraan psikologis dibentuk oleh jaringan pengalaman dan sumber daya yang lebih luas. Cara membaca temuan ini sejalan dengan Yoshinaga dan Cooper (2025) yang memandang asertivitas sebagai konstruk multidimensional yang berkaitan dengan fungsi interpersonal dan *well-being*, sekaligus dengan



Hryniewska (2022) yang menegaskan bahwa asertivitas tidak dapat diperlakukan sebagai solusi tunggal bagi persoalan *psychological well-being*.

Makna hubungan tersebut menjadi lebih jelas ketika ditempatkan pada pengalaman mahasiswa yang hidup jauh dari keluarga. Perantauan mengubah situasi sosial yang sebelumnya relatif familiar menjadi ruang yang menuntut mahasiswa untuk mengambil keputusan, membentuk relasi, serta mengomunikasikan kebutuhannya secara lebih mandiri. Tidak semua kebutuhan dapat disampaikan secara langsung kepada keluarga, sehingga mahasiswa perlu menemukan cara berinteraksi dengan teman, dosen, rekan organisasi, maupun lingkungan tempat tinggalnya. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan mengatakan “tidak”, menyampaikan ketidaknyamanan, meminta pertolongan, atau menyatakan perbedaan pendapat tanpa memutuskan hubungan sosial merupakan bagian dari proses penyesuaian yang bersifat praktis sekaligus psikologis. Khalil et al. (2021) menemukan bahwa asertivitas berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa dan berada dalam mekanisme hubungan *self-efficacy* dengan kesehatan mental. Hayya dan Savitri (2023) juga memperlihatkan bahwa keterampilan komunikasi asertif dapat dikembangkan melalui intervensi kelompok, sedangkan Golshiri et al. (2023) menemukan keterkaitan pelatihan pemecahan masalah dan asertivitas dengan *self-esteem* serta kesehatan mental. Ketiga temuan tersebut membantu menjelaskan mengapa kemampuan berkomunikasi secara tegas dan proporsional dapat menjadi salah satu modal yang digunakan mahasiswa ketika menghadapi tekanan interpersonal, meskipun kondisi tersebut tetap dipengaruhi oleh karakteristik dan lingkungan masing-masing individu.

Dari sisi kesejahteraan psikologis, asertivitas dapat dipahami bukan karena seseorang sekadar mampu berbicara lebih berani, melainkan karena kemampuan tersebut berkaitan dengan cara individu menempatkan dirinya dalam relasi dan lingkungan. Mahasiswa yang dapat mengemukakan pendapat tanpa mengabaikan kepentingan orang lain memiliki peluang untuk membangun hubungan yang lebih terbuka, sedangkan kemampuan mempertahankan keputusan pribadi berkaitan dengan pengalaman otonomi. Ketika tuntutan lingkungan dirasakan tidak sesuai dengan kebutuhan personal, kemampuan menyampaikan keberatan atau melakukan negosiasi juga dapat membantu individu memperoleh ruang untuk mengelola situasi yang dihadapinya. Dalam kerangka tersebut, *positive relations with others*, *autonomy*, dan *environmental mastery* dapat menjadi ruang konseptual yang mempertemukan perilaku asertif dengan PWB. Istiqomah dan Hariyadi (2022) menemukan hubungan harga diri dengan perilaku asertif pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi, sementara Khotimah et al. (2022) menempatkan komunikasi asertif sebagai bagian dari edukasi kesehatan mental. Rahma et al. (2026) juga memperlihatkan keterkaitan *self-authenticity* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau, sehingga ekspresi diri yang selaras dengan pengalaman internal dapat dilihat sebagai konteks yang berdekatan dengan kemampuan menyampaikan diri secara asertif.

Akan tetapi, kemampuan personal tersebut tidak berkembang dalam ruang yang terisolasi dari lingkungan. Mahasiswa perantau perlu membangun kembali sumber dukungan setelah meninggalkan jaringan sosial yang telah dikenal sebelumnya, dan kualitas hubungan yang terbentuk di tempat baru dapat ikut menentukan bagaimana mereka menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Melani et al. (2024) menemukan hubungan dukungan sosial dan *hardiness* dengan *psychological well-being* mahasiswa rantau, sementara Riada (2023) menunjukkan hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* mahasiswa perantau selama masa pandemi. Setelah periode pandemi, Santoso dan Wibowo (2024) kembali menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Pramitha dan Astuti (2021) juga memperlihatkan bahwa dukungan sosial



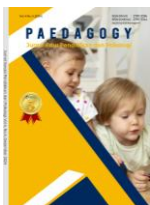


menjadi salah satu konteks yang berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa perantau, sehingga keberadaan relasi yang dapat diandalkan tidak dapat dipisahkan dari pengalaman adaptasi di daerah baru. Gea dan Brahmana (2026) juga menunjukkan adanya hubungan tingkat *emotional quotient* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau. Jika ditempatkan berdampingan dengan temuan penelitian ini, berbagai hasil tersebut memberikan gambaran bahwa PWB mahasiswa perantau terbentuk melalui hubungan timbal balik antara kapasitas individu dan lingkungan relasional. Perilaku asertif dalam konteks ini dapat berfungsi sebagai salah satu penghubung yang memungkinkan mahasiswa mengungkapkan kebutuhan, menjaga batas interpersonal, sekaligus mempertahankan hubungan yang memberikan dukungan.

Gambaran deskriptif penelitian memberikan lapisan pemahaman lain terhadap hubungan tersebut. Perilaku asertif dan *psychological well-being* yang sama-sama berada pada kategori sedang memperlihatkan bahwa responden telah memiliki kapasitas psikologis yang cukup untuk menjalani kehidupan perantauan, tetapi kapasitas itu belum sepenuhnya berada pada tingkat optimal. Pada perilaku asertif, kemampuan mengekspresikan kebutuhan dan perasaan secara terbuka dan nyaman menjadi aspek yang relatif lebih menonjol. Sementara itu, pada PWB, *self-acceptance* muncul sebagai dimensi yang relatif lebih kuat. Kombinasi tersebut dapat dibaca sebagai kondisi ketika mahasiswa sudah cukup mampu mengenali dan menyampaikan pengalaman personalnya, tetapi masih memiliki ruang untuk memperkuat konsistensi dalam mempertahankan batas, mengelola tuntutan lingkungan, dan menghadapi situasi interpersonal yang tidak selalu sesuai dengan harapan. Lestari dan Widyastuti (2023) menunjukkan bahwa PWB mahasiswa juga berkaitan dengan karakteristik lingkungan keluarga, sedangkan Asis et al. (2026) menemukan keterkaitan PWB dengan *self-esteem*. Kedua temuan tersebut memperluas pembacaan terhadap kategori sedang dalam penelitian ini karena kondisi kesejahteraan tidak hanya berkaitan dengan perilaku komunikasi yang tampak, tetapi juga dengan cara mahasiswa memaknai dirinya dan konteks kehidupan yang melingkupinya.

Kecenderungan kuat pada kemampuan mengungkapkan kebutuhan dan perasaan secara terbuka memiliki konsekuensi praktis bagi kehidupan mahasiswa yang sedang beradaptasi di daerah rantau. Lingkungan baru sering kali menghadirkan situasi yang tidak dapat diprediksi, mulai dari perbedaan kebiasaan hingga kebutuhan untuk bernegosiasi dengan orang yang memiliki latar belakang dan cara berpikir berbeda. Dalam kondisi demikian, ekspresi diri yang jelas dapat membantu mahasiswa menghindari penumpukan ketidaknyamanan yang muncul ketika kebutuhan terus disimpan atau disampaikan secara tidak langsung. Namun, asertivitas tidak identik dengan keberanian berbicara tanpa mempertimbangkan situasi; kualitasnya justru terletak pada kemampuan menyampaikan pesan secara proporsional sambil tetap memperhatikan keberadaan pihak lain. Istiqomah dan Hariyadi (2022) memperkuat posisi ekspresi diri sebagai bagian dari perilaku asertif mahasiswa, sedangkan Hayya dan Savitri (2023) memperlihatkan bahwa keterampilan tersebut dapat dilatih. Yoshinaga dan Cooper (2025) kemudian memberikan kerangka yang lebih luas dengan menempatkan asertivitas sebagai konstruk yang memiliki beberapa jalur menuju *well-being*. Atas dasar itu, pengembangan kapasitas mahasiswa sebaiknya tidak berhenti pada latihan keberanian berbicara, tetapi mencakup kemampuan menetapkan batas, menyampaikan kebutuhan secara tepat, mendengarkan respons orang lain, serta menyesuaikan komunikasi dengan karakter situasi yang dihadapi.





Besarnya kontribusi perilaku asertif sebesar 25,4% sekaligus memberikan batas yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Angka tersebut cukup untuk memperlihatkan adanya peran yang bermakna, tetapi masih menyisakan ruang yang besar bagi faktor lain yang tidak tercakup dalam model. Indah et al. (2026), misalnya, melalui konteks program yang berorientasi pada kohesi kelompok dan kesejahteraan psikologis komunitas, memperlihatkan bahwa kondisi kesejahteraan dapat dikembangkan melalui pendekatan yang menempatkan hubungan sosial dan kebersamaan sebagai bagian dari prosesnya. Temuan tersebut memberikan arah bahwa penguatan asertivitas akan lebih kontekstual apabila ditempatkan dalam lingkungan yang juga menyediakan dukungan sosial, bukan diberikan sebagai keterampilan individual yang berdiri sendiri. Perguruan tinggi dapat mengembangkan pendampingan mahasiswa perantau dengan memadukan latihan komunikasi asertif, penguatan hubungan teman sebaya, pengembangan *self-esteem*, dan dukungan terhadap proses adaptasi. Pada saat yang sama, keterbatasan penelitian yang berfokus pada mahasiswa perantau di Kota Banjarmasin dan hanya menggunakan satu variabel prediktor perlu dipertimbangkan dalam membaca jangkauan generalisasi hasil. Penelitian berikutnya dapat memperluas model dengan memasukkan dukungan sosial, *hardiness*, *self-esteem*, *self-authenticity*, *emotional quotient*, serta aspek adaptasi sehingga hubungan antara sumber daya personal, lingkungan sosial, dan *psychological well-being* mahasiswa perantau dapat dipahami secara lebih utuh.

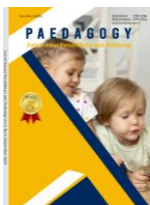
KESIMPULAN

Perilaku asertif terbukti memiliki hubungan prediktif yang positif dan signifikan dengan *psychological well-being* mahasiswa perantau di Kota Banjarmasin. Nilai R sebesar 0,504, R^2 sebesar 0,254, dan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa perilaku asertif berkontribusi sebesar 25,4% terhadap variasi *psychological well-being* dalam model yang digunakan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menyampaikan kebutuhan, perasaan, dan pendapat secara terbuka berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, perilaku asertif dapat ditempatkan sebagai salah satu sumber daya personal yang mendukung mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik dan sosial di lingkungan perantauan.

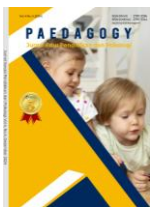
Implikasi penelitian mengarah pada perlunya ruang pengembangan diri yang tidak hanya berorientasi pada tuntutan akademik, tetapi juga membantu mahasiswa perantau mengelola komunikasi dan batas interpersonal secara sehat. Pendampingan dapat diarahkan pada latihan komunikasi asertif, pengenalan kebutuhan diri, serta kemampuan menyampaikan pendapat dan batasan secara tepat dalam berbagai situasi. Karena penelitian ini menggunakan desain korelasional dan regresi linier sederhana, kontribusi yang ditemukan tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat, sehingga diperlukan kehati-hatian dalam penerapannya. Penelitian selanjutnya dapat memperluas model dengan menguji faktor personal dan sosial lain yang belum terjelaskan agar pemahaman mengenai *psychological well-being* mahasiswa perantau dapat dibangun secara lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological well-being mahasiswa rantau: Peran resilience dan optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166.
<https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/17901>
- Asis, A. N. I., Aryani, F., & Fitriana, F. (2026). Hubungan antara psychological well-being dan self-esteem mahasiswa bimbingan dan konseling yang mengalami toxic relationship di



- Universitas Negeri Makassar. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 13(1), 55–65.
<https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/28403>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Budianti, S. A., Karmiyati, D., & Shaliha, I. P. (2025). Pengaruh loneliness terhadap psychological well-being pada mahasiswa rantau yang tidak memiliki kerabat ditempat rantau. *Cognicia*, 13(2), 127–134. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i2.42065>
- Chaliawala, K. S., Vidourek, R. V., King, K. A., & Merianos, A. L. (2025). Investigating psychological well-being and resilience among international college students in the United States. *Journal of International Students*, 15(8), 77–94.
<https://doi.org/10.32674/jkv65t83>
- Dessauvague, A. S., Dang, H.-M., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2022). Mental health of university students in southeastern Asia: A systematic review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(2–3), 172–181. <https://doi.org/10.1177/10105395211055545>
- Eviliani, A., Nurhayaty, A., & Syah, T. A. (2024). Psychological well-being pada mahasiswa rantau: Adakah pengaruh dari dukungan sosial dan penyesuaian diri? *Jurnal Ilmiah Psyche*, 18(1), 47–60. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v18i1.3191>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Febrianty, Y., Octisa, A. R., Fuadi, M. A., Dibrata, A. D., & Nastain, M. (2022). Pengaruh culture shock terhadap kehidupan sosial mahasiswa rantau di Yogyakarta. *Jkomdis: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial*, 2(3), 346–350.
<https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i3.377>
- Gea, C. H., & Brahmana, K. M. B. (2026). Hubungan tingkat emotional quotient dengan psychological well-being pada mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(3), 681–692.
<https://doi.org/10.58540/isihumor.v4i3.2024>
- Golshiri, P., Mostofi, A., & Rouzbahani, S. (2023). The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: A randomized clinical trial. *BMC Psychology*, 11(1), 106.
<https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-023-01154-x>
- Hayya, R. N., & Savitri, L. S. Y. (2023). Intervensi kelompok untuk keterampilan komunikasi asertif pada remaja dengan kecemasan sosial. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 401–410.
<https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/11264>
- Hediati, H. D., & Nawangsari, N. A. F. (2024). *Perilaku adaptif mahasiswa rantau fakultas psikologi Universitas Airlangga* [Skripsi, Universitas Airlangga].
<https://repository.unair.ac.id/id/eprint/113281>
- Hryniewska, O. A. (2022). Assertive behaviour: Not a one-size-fits-all solution to poor psychological well-being. *The Plymouth Student Scientist*, 15(2), 563–585.
<https://pearl.plymouth.ac.uk/tpss/vol15/iss2/8/>
- Indah, B. A., Kanata, A., Sandi, P. K. L. T., Silawati, N. N., Nunna, S. J., & Dharma, I. D. A. E. P. (2026). Penerapan program “Harmoni Purna Tugas” untuk meningkatkan kohesi kelompok dan kesejahteraan psikologis komunitas alumni IGTKI Kecamatan Kediri.



QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora, 4(4), 1803–1815.
<http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/qosim/article/view/9896>

- Istiqomah, A. P., & Hariyadi, S. (2022). Hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif pada mahasiswa aktif dalam organisasi. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/sip/article/view/61553>
- Khalil, M. Ghayas, S., Adil, A., & Niazi, S. (2021). Self efficacy and mental health among university students: Mediating role of assertiveness. *Rawal Medical Journal*, 46(2), 416–419.
https://psa.pastic.gov.pk/SearchArticleView.aspx?articleDetailId=132218&S_id=6280
- Khotimah, W. Q., Agustini, V. D., & Tiara, A. (2022). Kampanye kesehatan mental melalui meme: Edukasi komunikasi asertif di kalangan siswa SMAN 6 Kota Tangerang. *Jurnal Abdimas Madani dan Lestari (JAMALI)*, 76–83.
<https://doi.org/10.20885/jamali.vol4.iss2.art3>
- Lestari, R. P., & Widyastuti, W. (2023). Psychological well-being of students from intact families: Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dari keluarga tidak utuh. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 10–21070.
<https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i0.1701>
- Melani, A., Ihsan, & Kosasih, I. (2024). Hubungan dukungan social dan hardiness dengan psychological well-being pada mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. *Jurnal Ilmu Wahana Pendidikan*, 10(5), 1–14.
<https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/6435>
- Parray, W. M., & Kumar, S. (2022). The effect of assertiveness training on behaviour, self-esteem, stress, academic achievement and psychological well-being of students: A quasi-experimental study. *Science Publishing Group*, 3(2).
<https://www.sciencepublishinggroup.com/article/10.11648/j.rd.20220302.13>
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 1(10).
<https://doi.org/10.59188/journalsostech.v1i10.211>
- Rahma, G. A., Febriani, R. D., Sukmawati, I., & Putriani, L. (2026). Self authenticity dan psychological well-being: Studi korelasional pada mahasiswa rantau. *Counseling and Humanities Review*, 6(1), 129–138.
<http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/chr/article/view/1419>
- Riada, M. R. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being mahasiswa perantau di masa pandemi Covid-19. *Jiip: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(5), 3344–3350. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i5.2014>
- Roy, S., Biswas, A. K., & Sharma, M. (2025). Stress, anxiety, and depression as psychological distress among college and undergraduate students: A scoping review of reviews guided by the socio-ecological model. *Healthcare*, 13(16), 1948.
<https://doi.org/10.3390/healthcare13161948>
- Salmiyati, Ajrah, N. A., Raudatulssalamah, Jannah, P. M., & Ulfa, F. (2025). Psychological well-being mahasiswa rantau: Adakah pengaruh self compassion dan perceived social support. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 132–140.
<https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v8i1>
- Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being pada mahasiswa rantau pasca pandemi. *Innovative: Journal of*



Social Science Research, 4(4), 3910–3920. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/13544>

Sun, M., Piao, M., & Jia, Z. (2024). The impact of alexithymia, anxiety, social pressure, and academic burnout on depression in Chinese university students: An analysis based on SEM. *BMC Psychology*, 12(1), 757. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39695783/>

Yoshinaga, N., & Cooper, S. (2025). The four pathways of assertiveness: A multidimensional framework for enhancing individual well-being. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1610807/full>

Zhu, Y., Liang, W. M., Jiang, K., Truskauskaitė, I., Griškova-Bulanova, I., Bai, Z., & Rukšėnas, O. (2025). Mental well-being of college students: Focus on sex differences and psychophysiological indices. *BMC Public Health*, 25(1), 3038. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40908489/>