



PENERAPAN ASSERTIVENESS TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI ASERTIF PADA ANAK KELAS 7 DI RUANG PUBLIK TERPADU RAMAH ANAK X

Aurora Jovani¹, Natasha Angelina Gunawan², Jesselyn³, Willy Tasdin⁴

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara¹; aurora705230168@stu.untar.ac.id

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara²; natasha.agunawan@gmail.com

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara³; huangjesselyn@gmail.com

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara⁴; willyt@fpsi.untar.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan interaksi sosial, pencarian identitas diri, serta pengaruh teman sebaya. Namun, sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, menyampaikan pendapat, dan mengontrol emosi secara tepat sehingga rentan mengalami konflik interpersonal, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam hubungan sosial. Kondisi tersebut juga ditemukan pada remaja di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) X, Kedoya Selatan, yang menunjukkan perilaku pasif, gugup saat berbicara, hingga penggunaan komunikasi yang kurang tepat ketika marah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan membantu remaja mengembangkan kemampuan komunikasi asertif melalui *assertiveness training* berbasis metode interaktif. Metode yang digunakan adalah *mix methods* dengan teknik wawancara, observasi, serta *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Adolescent Assertiveness Assessment Scale* (AAA-S). Partisipan berjumlah tujuh anak usia 12–13 tahun yang mengikuti intervensi selama enam minggu. Intervensi dilakukan melalui psikoedukasi, *role playing*, *journaling*, permainan *werewolf*, bercerita, dan debat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan komunikasi asertif yang ditunjukkan melalui kenaikan rata-rata skor *pre-test* dari 54,4 menjadi 57,4 pada *post-test*. Hasil observasi juga menunjukkan partisipan menjadi lebih berani menyampaikan pendapat, lebih terbuka mengekspresikan perasaan, serta lebih mampu menggunakan komunikasi yang sopan dan terstruktur. Dengan demikian, *assertiveness training* berbasis metode interaktif efektif membantu meningkatkan kemampuan komunikasi asertif remaja di RPTRA X.

Kata Kunci: Komunikasi Asertif; Remaja; *Assertiveness Training*.

Abstract

Adolescence is a developmental stage characterized by increasing social interaction needs, identity exploration, and peer influence. However, many adolescents still experience difficulties in expressing feelings, conveying opinions, and managing emotions appropriately, making them vulnerable to interpersonal conflicts, low self-confidence, and social relationship problems. Similar conditions were identified among adolescents at Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) X, South Kedoya, who demonstrated passive behavior, nervousness when speaking, and inappropriate communication when angry. Therefore, this community service program aimed to improve adolescents' assertive communication skills through *assertiveness training* based on interactive methods. The study employed a mixed methods approach using interviews, observations, as well as *pre-test* and *post-test* assessments with the *Adolescent Assertiveness Assessment Scale* (AAA-S). Participants consisted of seven adolescents aged 12–13 years who attended the six-week intervention program. The intervention included psychoeducation, *role playing*, *journaling*, *werewolf* games, *storytelling*, and debates. The results showed an improvement in assertive communication skills, indicated by an increase in the average *pre-test* score from 54.4 to 57.4 in the *post-test*. Observational findings also revealed that participants became more confident in expressing opinions, more open in conveying feelings, and more capable of using polite and structured communication. Therefore, *assertiveness training* based on interactive methods was effective in improving adolescents' assertive communication skills at RPTRA X.

Keywords: Assertive Communication; Adolescents; *Assertiveness Training*.





PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Fatimah et al., 2025). Menurut Erikson, masa ini merupakan tahap *psychosocial moratorium*, yaitu fase ketika remaja berupaya membentuk identitas diri dan menentukan arah kehidupannya. Pada fase ini, interaksi dengan teman sebaya semakin penting sehingga remaja dituntut memiliki kemampuan komunikasi yang baik dalam menyampaikan pendapat, mengekspresikan perasaan, serta mempertahankan hak diri dengan cara yang tepat (Papalia & Martorell, 2021; Strasburger & Hogan, 2013). Namun, pada kenyataannya, remaja sering kali memiliki kekhawatiran akan dihakimi atau dinilai negatif oleh teman sebayanya (Putera et al., 2020). Kondisi tersebut dapat mendorong munculnya konformitas teman sebaya, yaitu kecenderungan individu untuk menyesuaikan perilaku, sikap, maupun keyakinannya agar sesuai dengan norma kelompok (Hanifah et al., 2023). Selain itu, meningkatnya penggunaan media sosial pada remaja turut memunculkan fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu kekhawatiran ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain (Bloemen & De Coninck, 2020). Keinginan untuk tetap diterima dalam lingkungan sosial dapat membuat remaja cenderung mengikuti kelompok, merasa takut menyampaikan pendapat yang berbeda, serta kesulitan menolak ajakan teman (Hanifah et al., 2023). Dalam menghadapi kondisi tersebut, perilaku asertif menjadi salah satu kemampuan penting dalam interaksi sosial. Perilaku asertif merupakan kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran dan perasaan secara jujur, terbuka, dan tepat tanpa merugikan orang lain (Alberti & Emmons, 2001; Papalia & Martorell, 2021). Kemampuan ini membantu remaja membangun hubungan sosial yang sehat, mempertahankan batas diri, serta menghadapi tekanan sosial secara lebih adaptif (Hani & Ganiem, 2023).

Permasalahan terkait komunikasi asertif juga ditemukan pada mitra pengabdian, yaitu anak-anak usia 12-13 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) X yang merupakan tempat aktivitas sosial dan pengembangan diri di lingkungan masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua, anak, dan guru, ditemukan bahwa sebagian anak cenderung memendam perasaan, kurang percaya diri, pasif dalam situasi sosial, dan menunjukkan respons emosional ketika menghadapi konflik seperti membentak ketika marah, serta anak yang merasa gugup saat berinteraksi. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa beberapa anak kurang aktif berpartisipasi, memiliki inisiatif yang rendah, serta cenderung mengikuti perilaku teman sebaya. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi asertif pada remaja di RPTRA X masih perlu dikembangkan. Jika tidak ditangani, kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan sosial-emosional remaja dan mempengaruhi kemampuan remaja dalam membangun relasi interpersonal yang sehat (Mulyasari & Wicaksono, 2025; Munir, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja lebih sering menggunakan pola komunikasi pasif atau agresif dibandingkan asertif (Mei Yuliani et al., 2020). Rendahnya kemampuan komunikasi asertif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rasa takut, kurang percaya diri, kurang mengenali diri sendiri, serta kurangnya dukungan dari lingkungan (Tan & Maturbongs, 2024). Kondisi ini dapat menyebabkan remaja sulit menyampaikan keinginan, cenderung mengikuti keinginan kelompok, kurang percaya diri, serta rentan mengalami konflik interpersonal dan tekanan emosional (Hanifah et al., 2023; Yunalia & Etika,





2019). Selain itu, rendahnya kemampuan komunikasi asertif juga dapat memunculkan berbagai permasalahan psikososial, seperti rendahnya harga diri, kecemasan sosial, dan kerentanan terhadap tekanan kelompok sebaya (Fitria, 2024; Nurmastuti et al., 2026). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi asertif merupakan aspek penting yang perlu dikembangkan oleh remaja.

Salah satu intervensi yang terbukti efektif untuk meningkatkan komunikasi asertif pada remaja adalah *assertiveness training*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *assertiveness training* efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi asertif, kepercayaan diri, serta pengendalian emosi pada remaja (Azmi & Nurjannah, 2022; Dianggi et al., 2025; Fatimah et al., 2025; Mulyasari & Wicaksono, 2025; Nita L & Yosie, 2016). Metode yang umum digunakan dalam pelatihan ini adalah *role playing*, yaitu latihan melalui simulasi situasi sosial agar remaja dapat mempraktikkan respons asertif secara langsung. Melalui metode ini, remaja memperoleh kesempatan untuk belajar menyampaikan pendapat, menolak tekanan sosial, serta mengelola konflik secara lebih adaptif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *assertiveness training* memiliki potensi yang baik untuk diterapkan pada remaja di lingkungan masyarakat.

Meskipun *assertiveness training* telah banyak digunakan, sebagian besar kegiatan pelatihan masih berfokus pada praktik komunikasi dan belum disertai dengan kegiatan yang membantu remaja memahami pengalaman emosional, mengenali pola respons diri, serta memperkuat pembelajaran yang diperoleh selama pelatihan. Ketiadaan proses refleksi dapat membuat remaja kurang memahami makna pengalaman yang dialami selama latihan sehingga perubahan perilaku menjadi kurang optimal. Selain itu, kondisi remaja di RPTRA X menunjukkan adanya kebutuhan akan intervensi yang tidak hanya melatih keterampilan berbicara, tetapi juga membantu remaja memahami dan mengelola emosinya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam pelaksanaan pelatihan komunikasi asertif pada remaja.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini melakukan pembaruan berupa penggabungan metode *role playing* dengan *journaling* dalam pelaksanaan *assertiveness training*. Melalui *role playing*, remaja dapat berlatih menghadapi situasi sosial secara langsung (Dianggi et al., 2025). Sedangkan melalui *journaling*, remaja dapat merefleksikan pengalaman, pikiran, dan perasaan mereka setelah kegiatan berlangsung (Dwitami & Kusumalestari, 2023). Kombinasi kedua metode ini diharapkan tidak hanya membantu remaja meningkatkan komunikasi asertif, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan pengelolaan emosi. Pendekatan ini menjadi dasar ilmiah kebaruan pengabdian karena mengintegrasikan latihan perilaku dengan proses refleksi psikologis dalam satu rangkaian kegiatan.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan membantu remaja di RPTRA X mengembangkan kemampuan komunikasi asertif melalui *assertiveness training* berbasis *role playing* dan *journaling*. Kegiatan ini dirancang agar remaja mampu menyampaikan pendapat, mengekspresikan perasaan, serta mempertahankan hak diri secara lebih tepat dalam interaksi sosial. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan membantu remaja meningkatkan kepercayaan diri, memahami emosi diri, serta mengelola tekanan sosial secara lebih adaptif. Melalui pendekatan tersebut, diharapkan remaja dapat membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan positif di lingkungan sekitarnya. Dengan berkembangnya kemampuan komunikasi asertif, remaja diharapkan mampu menghadapi tantangan sosial



secara lebih percaya diri dan mandiri.

METODE

Sasaran dari kegiatan ini adalah anak-anak berusia 12-13 tahun yang saat ini menempuh pendidikan di sekolah X yang berlokasi di Kedoya Selatan. Lokasi tempat kegiatan dilaksanakan adalah RPTRA X, Kedoya Selatan. Sebelum melaksanakan kegiatan, tim telah mendapat persetujuan oleh pihak staf RPTRA X, pihak sekolah X, orang tua dari anak-anak, dan anak-anak tersebut. Selanjutnya dilakukan *pre-test* yang diberikan sebelum intervensi untuk mengetahui kondisi awal subjek dan *post-test* yang diberikan setelah intervensi untuk melihat perubahan atau pengaruh terhadap subjek. *Pre-test* dan *post-test* berupa kuesioner alat ukur *Adolescent Assertiveness Assessment Scale (AAA-S)*. Pemberian *pre-test* dan *post-test* ini bertujuan mengukur efektivitas intervensi serta memastikan adanya perubahan yang signifikan pada variabel yang diteliti (Creswell & Creswell, 2018). Dengan kombinasi wawancara, observasi serta kuesioner sebagai upaya triangulasi data, hasil penelitian menjadi lebih valid dan dapat dipercaya serta membantu memastikan bahwa intervensi yang dilakukan sesuai dengan permasalahan yang ditemukan di lapangan (Nurfajriani et al., 2024).

Intervensi yang diberikan berupa *assertiveness training* yang terdiri dari lima macam intervensi, disesuaikan dengan anak 12-13 tahun. Tahapan pertama dilakukan dengan pemberian materi atau psikoedukasi menggunakan media visual (PowerPoint). Setelah pemaparan materi, kegiatan berlanjut dengan *assertiveness training* pertama yaitu *role playing*, simulasi situasi sosial untuk menerapkan komunikasi asertif secara langsung. Kedua, partisipan diberikan *journaling* sebagai refleksi dan sarana menyampaikan perasaan atau pendapat mereka. Kemudian rangkaian dilanjutkan dengan permainan *werewolf* yang mengharuskan partisipan menyampaikan pendapat dalam sesi diskusi. Selanjutnya, dilaksanakan kegiatan bercerita. Dalam kegiatan tersebut, mereka menceritakan pengalaman mereka beserta dengan perasaannya saat itu. Rangkaian terakhir dalam *assertiveness training* adalah debat. Partisipan didorong untuk menyampaikan pendapat dan mempertahankan pendapat mereka.

Teknik evaluasi yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan kuesioner AAA-S. Hasil evaluasi digunakan untuk melihat perubahan perilaku anak selama kegiatan berlangsung, seperti kemampuan menyampaikan pendapat, mengekspresikan perasaan, mempertahankan hak diri, serta mengelola emosi dan tekanan sosial dengan lebih baik.

Kegiatan dilakukan selama 6 minggu dengan rangkaian sebagai berikut:

Tabel 1.
Rangkaian Kegiatan Intervensi Komunikasi Asertif

No	Sesi	Tujuan
1	Pembukaan	Penjelasan program dan rangkaian pengabdian kepada orang tua
	Wawancara Orang Tua	Untuk mengetahui perilaku dan pandangan partisipan
2	Wawancara Partisipan	Untuk mengetahui perilaku dan pandangan partisipan
	<i>Ice breaking</i>	Mencairkan suasana dan sesi <i>bonding</i> antarpartisipan
3	<i>Pre-test</i>	Mengetahui skor awal <i>assertiveness</i> partisipan
4	Materi	Meningkatkan pemahaman partisipan tentang

		Komunikasi Asertif
	<i>Role play</i>	Melatih kemampuan komunikasi asertif partisipan dalam mengemukakan pendapat, perasaan, dan pikiran secara jujur tanpa menyakiti orang lain
	<i>Journaling</i>	Pemberian tugas <i>journaling</i> mingguan untuk melatih partisipan mengekspresikan perasaan, pendapat, dan pengalaman pribadi secara tertulis serta menerapkan komunikasi asertif dalam kehidupan sehari-hari
	<i>Game Werewolf</i>	Melatih keberanian partisipan dalam memimpin diskusi, menyampaikan pendapat, dan berargumentasi melalui permainan yang melibatkan interaksi dan diskusi antarpeserta
5	<i>Role play</i>	Melatih kemampuan komunikasi asertif partisipan dalam mengemukakan pendapat, perasaan, dan pikiran secara jujur tanpa menyakiti orang lain
	<i>Journaling</i>	Pemberian tugas <i>journaling</i> mingguan untuk melatih
	Bercerita	Melatih keberanian partisipan untuk tampil, mengekspresikan diri di depan orang lain
	Debat	Melatih partisipan menyampaikan pendapat dan ketidaksetujuan secara tegas, sopan, dan asertif melalui diskusi dua arah yang melatih kemampuan berbicara dan berpikir kritis
6	<i>Role play</i>	Melatih kemampuan komunikasi asertif partisipan dalam mengemukakan pendapat, perasaan, dan pikiran secara jujur tanpa menyakiti orang lain
	<i>Post-test</i>	Mengetahui skor akhir <i>assertiveness</i> partisipan
	Penutup	Pemberian apresiasi, menyampaikan kesan pesan dan rasa terima kasih kepada partisipan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada 12 Maret 2026 hingga 24 April 2026 dengan total enam pertemuan yang dilakukan satu kali setiap minggu. Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah tujuh anak berusia 12–13 tahun yang mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Partisipan terdiri dari empat anak laki-laki dan tiga anak perempuan. Kegiatan dilaksanakan melalui berbagai metode, seperti psikoedukasi, *role playing*, permainan *werewolf*, debat, dan *journaling*.

Pada tahap awal, tim melakukan wawancara dan observasi sebagai bagian dari analisis kebutuhan untuk menentukan bentuk intervensi yang sesuai bagi partisipan. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa beberapa partisipan mengaku sering berkata kasar atau menaikkan nada suara ketika menyampaikan perasaan. Selain itu, beberapa partisipan juga mengaku merasa gugup ketika harus menyampaikan pendapat di depan umum, guru, maupun orang lain. Orang tua partisipan juga menyampaikan bahwa anak cenderung jarang bercerita atau terbuka mengenai perasaannya di rumah.

Hasil observasi turut menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan cenderung memberikan jawaban singkat selama proses wawancara. Temuan tersebut menunjukkan bahwa partisipan masih mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara terbuka, belum mampu menerapkan komunikasi yang sopan dan asertif, serta masih perlu

meningkatkan kemampuan dalam mengontrol cara berbicara kepada orang lain. Berdasarkan data observasi dan wawancara, diberikan *pre-test* berupa kuesioner AAA-S kepada partisipan.



Gambar 1. Pertemuan Perdana Bersama Orang Tua dan Anak

Intervensi pertama berupa pemberian psikoedukasi untuk membangun pemahaman partisipan mengenai berbagai gaya komunikasi, yaitu komunikasi pasif, agresif, dan asertif. Sesi dilaksanakan secara interaktif menggunakan media *Power Point* disertai penjelasan materi, diskusi, serta tanya jawab. Materi yang diberikan mencakup perbedaan gaya komunikasi, definisi, manfaat, dan bentuk-bentuk komunikasi asertif, serta cara meningkatkan kemampuan komunikasi asertif. Pelaksanaan intervensi ini sejalan dengan penelitian Budiarta & Sa'id (2024) serta Nanda et al. (2025), yang menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi asertif pada remaja. Efektivitas intervensi ini juga terlihat melalui hasil *journaling* yang menunjukkan pemahaman komunikasi asertif yang meningkat setelah sesi diberikan.



Gambar 2. Penyampaian Materi Komunikasi Asertif

Setelah partisipan memahami materi dasar mengenai komunikasi asertif, tim mengajak partisipan untuk mempraktikkannya secara langsung melalui *role play* menggunakan kartu peran. Kartu tersebut berisi situasi sosial sederhana yang mengharuskan partisipan menerapkan respons secara asertif. Pada pertemuan awal, partisipan tampak kesulitan dalam

merespons dalam situasi tertentu dengan tepat. Namun, setelah mencoba beberapa kali dan mendapatkan *feedback* dari tim, partisipan mulai memahami cara menerapkan komunikasi asertif secara lebih tepat. Penerapan *role play* ini sejalan dengan penelitian Azmi & Nurjannah (2022) serta Fatimah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *role playing* efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi asertif pada remaja yang dibuktikan pada sesi *role play* di pertemuan akhir, partisipan telah mampu menerapkan komunikasi asertif secara lebih mandiri tanpa perlu banyak arahan maupun *feedback* tambahan dari tim.



Gambar 3. Pelaksanaan Role play Kartu Peran

Intervensi selanjutnya melibatkan *Focus Group Discussion* (FGD) melalui permainan *werewolf*. Dalam kegiatan ini, partisipan diajak untuk menerapkan komunikasi asertif dengan menyampaikan pendapat selama sesi diskusi antarwarga. Tim juga memodifikasi permainan dengan meminta setiap pemain memberikan alasan yang jelas saat melakukan *voting* terhadap pemain lain. Berdasarkan hasil observasi, pada awal permainan partisipan cenderung memberikan tuduhan tanpa alasan yang jelas. Namun, seiring berjalannya permainan, partisipan mulai mampu menyampaikan alasan secara lebih logis, memberikan pendapat secara lebih terstruktur, serta menganalisis perilaku pemain lain yang dianggap mencurigakan. Perkembangan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan partisipan dalam menyampaikan pikiran dan mempertahankan pendapat secara asertif di dalam kelompok. Hasil intervensi ini sejalan dengan penelitian Eldzaka et al. (2025), yang menunjukkan bahwa kegiatan diskusi kelompok interaktif efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi asertif interpersonal yang bisa terlihat dari meningkatnya keterbukaan partisipan dalam menyampaikan pendapat, kemampuan menunjukkan empati, sikap saling mendukung, interaksi yang lebih positif, serta penghargaan terhadap kesetaraan dalam kelompok. Selain itu, partisipan juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengemukakan argumen, mendengarkan secara aktif, bekerja sama, serta mengambil keputusan bersama dalam konteks kelompok.



Gambar 4. Pelaksanaan Permainan Werewolf

Selanjutnya, dilakukan *role play* berbasis *Focus Group Discussion* (FGD) yang dikemas dalam permainan “terdampar di pulau terpencil”. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok dan diminta memilih tiga dari lima belas barang yang dianggap paling penting untuk bertahan hidup di pulau terpencil. Pada sesi ini, partisipan didorong untuk bekerja sama, menyampaikan pendapat, mempertahankan argumen, serta mencapai kesepakatan bersama dalam kelompok. Diskusi kelompok berjalan dengan cukup baik karena sebagian besar partisipan aktif menyampaikan pendapat terkait barang yang perlu dipilih beserta alasannya. Setelah mencapai kesepakatan, masing-masing kelompok diminta mempresentasikan hasil diskusi dan alasan pemilihan barang, sementara kelompok lain diberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan maupun ketidaksetujuan. Dalam sesi ini, kedua kelompok terlihat mampu memberikan tanggapan secara cukup asertif baik dalam menyampaikan pendapat maupun merespons pendapat kelompok lain. Kegiatan *role play* ini menunjukkan adanya perkembangan kemampuan komunikasi asertif partisipan, khususnya dalam menyampaikan opini secara terbuka, mendengarkan pendapat orang lain, serta menyampaikan ketidaksetujuan namun tetap menghargai lawan bicara. Selain itu, aktivitas kelompok juga membantu partisipan meningkatkan kemampuan bekerja sama, mengambil keputusan bersama, dan membangun interaksi interpersonal yang lebih positif (Nadila et al., 2022).



Gambar 5. Pelaksanaan Permainan Role play Pulau

Intervensi selanjutnya adalah kegiatan bercerita selama satu menit yang bertujuan melatih partisipan untuk lebih berani menyampaikan pikiran dan perasaan di depan orang lain sebagai bentuk komunikasi asertif. Topik yang digunakan bersifat umum dan dekat dengan kehidupan sehari-hari partisipan sehingga memudahkan mereka dalam bercerita. Kegiatan ini sejalan dengan penelitian Aulia & Normaliza (2024) serta Fauziddin (2017) yang menunjukkan bahwa bercerita meningkatkan komunikasi verbal dan keberanian berbicara di depan orang lain dengan mendorong keterlibatan aktif dalam proses komunikasi, seperti mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, dan menyampaikan pendapat dengan bahasa sendiri. Sebagian besar partisipan mampu menceritakan pengalaman mereka dengan cukup baik, meskipun beberapa partisipan masih terlihat terbata-bata sehingga memerlukan pertanyaan pemancing dari tim. Selain itu, beberapa partisipan bahkan mampu menjelaskan pengalaman secara lebih rinci dan terbuka melebihi batas waktu yang ditentukan.



Gambar 6. Pelaksanaan Bercerita

Intervensi berikutnya adalah kegiatan *journaling* yang dilakukan secara mandiri di rumah untuk membantu partisipan tetap melatih komunikasi asertif di luar sesi kegiatan melalui media tulisan. Melalui *journaling*, partisipan diajak untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pendapat mereka secara lebih terbuka (Dwitami & Kusumalestari, 2023). Topik yang diberikan bersifat umum dan dekat dengan kehidupan sehari-hari partisipan sehingga membantu mereka lebih mudah merefleksikan pengalaman serta mengenali emosi dan diri sendiri. Selain itu, kegiatan ini juga membantu partisipan memahami bahwa komunikasi asertif tidak hanya dapat dilakukan secara verbal, tetapi juga melalui tulisan. Berdasarkan hasil *journaling*, terlihat adanya peningkatan pemahaman partisipan mengenai komunikasi asertif, dimana beberapa partisipan mulai mampu mengekspresikan emosi dan perasaan secara terbuka serta menerapkan komunikasi asertif dalam kesehariannya.

Pada pertemuan terakhir, kegiatan dilanjutkan dengan debat yang bertujuan melatih keberanian menyampaikan pendapat, melatih penggunaan bahasa yang sopan, serta membantu partisipan menyampaikan perasaan maupun argumen dengan kalimat yang lebih terstruktur. Hal ini didukung penelitian Daulay (2019) yang menunjukkan bahwa metode debat efektif meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan analitis terhadap permasalahan, melatih keberanian berbicara serta keterampilan berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu,

pembiasaan penyampaian pendapat dalam kegiatan debat dapat membantu membentuk perilaku *asertif* peserta. Dalam pelaksanaannya, partisipan dibagi menjadi tim pro dan tim kontra secara acak melalui sistem undian. Pada ronde pertama, partisipan terlihat masih kebingungan ketika berdiskusi dan belum memahami peran masing-masing dalam kelompok. Saat menyampaikan argumen, sebagian besar partisipan masih tampak terbata-bata, beberapa kali melirik kepada teman satu kelompok, serta tertawa di sela penyampaian pendapat. Namun, pada ronde terakhir, partisipan terlihat lebih serius dan aktif dalam berdiskusi, lebih berani menyampaikan argumen, serta mulai menggunakan kalimat yang lebih sopan dan terstruktur.



Gambar 7. Pelaksanaan Debat

Kegiatan pertemuan terakhir ini ditutup dengan pengisian *post-test*. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dibagikan kepada peserta, didapatkan hasil peningkatan komunikasi asertif yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 2.
Hasil *Descriptives Statistics*

	N	Mean	Median	SD	SE
Pre-Test	7	54,4	54	4,69	1,77
Post-Test	7	57,4	58	4,86	1,84

Tabel 2 menghasilkan hasil analisis deskriptif yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor komunikasi asertif partisipan dari 54,4 menjadi 57,4. Nilai median yang meningkat dari 54 menjadi 58 juga mengindikasikan bahwa intervensi memberikan efek yang cukup merata pada partisipan sehingga peningkatan bukan hanya dialami beberapa individu saja tetapi dialami oleh sebagian besar peserta. Dari tujuh partisipan, enam partisipan mengalami peningkatan skor dan satu partisipan menunjukkan skor yang tetap. Data kuantitatif tersebut digunakan sebagai indikator pendukung bahwa intervensi yang diberikan membawa pengaruh positif terhadap komunikasi asertif partisipan.

Selain peningkatan skor, keberhasilan program juga terlihat dari hasil observasi selama intervensi. Pada awal pertemuan, sebagian partisipan masih malu, pasif, ragu dalam menyampaikan pendapat dan cenderung menunggu teman lain berbicara terlebih dahulu.

Beberapa partisipan juga menunjukkan pola komunikasi kurang *asertif*, seperti memendam perasaan, berbicara pelan, menghindari sosialisasi, atau menyampaikan emosi secara agresif. Namun seiring berjalannya program, sebagian besar partisipan mulai lebih aktif berdiskusi, berani menyampaikan pendapat, berbicara lebih lantang, serta mampu menyampaikan ketidaksetujuan secara lebih sopan dan percaya diri. Sebagai contoh, RFG yang pada awalnya tertutup dan pasif mulai aktif dalam diskusi kelompok, permainan *werewolf*, hingga sesi debat. AH yang pada awal kegiatan tampak malu dan hanya memberikan respons singkat mulai mampu memimpin diskusi serta menyampaikan argumen dengan lebih sistematis, lantang, dan asertif pada sesi debat terakhir. Perubahan serupa juga terlihat pada partisipan lain, terutama dalam keberanian berbicara, menyampaikan pendapat, serta mengekspresikan diri secara lebih terbuka. Orang tua partisipan turut melaporkan adanya perubahan perilaku anak di rumah maupun sekolah. Hasil skor, observasi, dan pernyataan dari orang tua menunjukkan bahwa program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang diberikan berdampak positif bagi anak kelas 7 SMP.

Keberhasilan PKM dalam meningkatkan komunikasi *asertif* dipengaruhi oleh kesesuaian metode intervensi dengan kondisi dan karakteristik sasaran. Metode interaktif seperti *role playing*, permainan *werewolf*, debat dan bercerita memberi kesempatan partisipan mempraktikkan secara langsung dalam situasi yang menyerupai kehidupan sehari-hari, tidak hanya memahami teori. Latihan berulang membantu partisipan lebih terbiasa mengekspresikan pikiran, perasaan dan kebutuhan secara tepat serta tetap menghargai orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu (Azmi & Nurjannah, 2022; Dianggi et al., 2025; Fatimah et al., 2025; Mulyasari & Wicaksono, 2025; Nita L & Yosie, 2016) yang menunjukkan bahwa *assertiveness training* efektif dalam meningkatkan kemampuan asertif pada remaja.

Rentang usia partisipan yang berada pada masa remaja awal juga menjadi periode penting dalam perkembangan keterampilan sosial dan emosional. Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri, menjalin relasi dengan teman sebaya, serta belajar menyampaikan pendapat dan perasaan secara lebih mandiri (Papalia & Martorell, 2021). Oleh karena itu, pemberian intervensi komunikasi asertif relevan untuk membantu remaja mengembangkan serta meningkatkan pola komunikasi yang lebih sehat dalam lingkungan sosial.

Meskipun menunjukkan hasil positif, peningkatan skor masih tergolong moderat. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh durasi intervensi yang singkat, kegiatan yang cukup padat, serta jumlah partisipan yang terbatas sehingga hasil perlu ditafsirkan secara hati-hati. Selain itu, kondisi fisik dan mental partisipan setelah kegiatan juga dapat memengaruhi fokus dan konsentrasi saat pengisian *post-test*. Menurut Papalia & Martorell (2021), perubahan perilaku dan pembentukan kebiasaan membutuhkan proses bertahap dan latihan yang konsisten. Perubahan perilaku asertif juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial sehari-hari, seperti pola komunikasi dengan keluarga, interaksi dengan teman sebaya, serta lingkungan sekolah, sehingga hasil intervensi tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh program yang diberikan.

Secara keseluruhan, program *assertiveness training* di RPTRA X menunjukkan bahwa intervensi yang interaktif, adaptif dan partisipatif mampu meningkatkan kemampuan komunikasi asertif partisipan. Peningkatan tidak hanya terlihat dari skor *pre-test* dan *post-test*, tetapi juga dari perubahan perilaku, seperti lebih berani berbicara, aktif berdiskusi, serta mampu menyampaikan pendapat secara terbuka dan sopan. Temuan ini menunjukkan bahwa

intervensi psikologis berbasis pengalaman langsung, seperti *role play*, debat, permainan, bercerita, dan *journaling*, berpotensi menjadi pendekatan efektif untuk mendukung perkembangan komunikasi *asertif* pada remaja awal.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) melalui program *assertiveness training* yang dilaksanakan selama enam pertemuan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan komunikasi *asertif* pada sebagian besar partisipan. Hal ini terlihat dari peningkatan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test*, serta hasil observasi yang menunjukkan bahwa partisipan menjadi lebih berani menyampaikan pendapat, mampu menggunakan kata-kata yang lebih sopan, dan lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan dapat membantu partisipan memahami dan menerapkan komunikasi *asertif* dalam situasi sehari-hari. Selain itu, penggunaan metode interaktif seperti psikoedukasi, *role playing*, debat, *journaling*, permainan *werewolf*, dan simulasi kelompok memberikan manfaat dalam membantu partisipan meningkatkan keberanian berbicara, kemampuan bekerja sama, serta keterampilan menyampaikan pendapat secara lebih terstruktur dan tepat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Azmi & Nurjannah (2022), Fatimah et al. (2025), serta Nita L & Yosie (2016) yang menunjukkan bahwa *assertiveness training* berbasis metode interaktif efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi *asertif* pada remaja. Dengan demikian, program PKM ini berhasil mencapai tujuan dalam membantu meningkatkan kemampuan komunikasi *asertif* partisipan serta menjawab kebutuhan mitra terkait pengembangan keterampilan komunikasi anak dan remaja.

Meskipun demikian, program ini masih memiliki beberapa keterbatasan, seperti jumlah partisipan yang relatif sedikit, durasi intervensi yang singkat, serta faktor kondisi partisipan saat pengisian *post-test* yang dapat memengaruhi hasil pengukuran. Selain itu, seluruh partisipan dalam program ini berasal dari jenjang pendidikan, sekolah, dan wilayah yang sama sehingga karakteristik partisipan menjadi kurang variatif. Ke depannya, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara lebih rutin dengan durasi yang lebih panjang, melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak dan beragam, serta disertai pendampingan yang lebih konsisten agar perubahan perilaku komunikasi *asertif* dapat berkembang secara optimal dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

*Kami mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Kedoya Selatan atas izin dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan MBKM Proyek Kemanusiaan. Terima kasih juga kami sampaikan kepada RPTRA X atas fasilitas dan bantuan yang telah diberikan, serta kepada pihak Sekolah X atas bantuan koordinasi peserta sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Selain itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Willy Tasdin, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada tim selama kegiatan berlangsung. Tidak lupa, kami berterima kasih kepada seluruh partisipan dan pihak-pihak lain yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat bagi partisipan dan membantu meningkatkan kemampuan komunikasi *asertif* pada remaja.*



REFERENSI

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2001). *Your perfect right: assertiveness and equality in your life and relationships*. Impact Publishers.
- Aulia, R., & Normaliza. (2024). Metode Bercerita Untuk Mengembangkan Kemampuan Berbicara Anak. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 4(3), 228–239. <https://doi.org/10.56910/pustaka.v4i3.1498>
- Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). TEKNIK ASSERTIVE TRAINING DALAM PENDEKATAN BEHAVIORISTIK DAN APLIKASINYA KONSELING KELOMPOK: SEBUAH TINJAUAN KONSEPTUAL ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUES IN BEHAVIORISTIC APPROACHES AND ITS APPLICATIONS GROUP COUNSELING: A CONCEPTUAL REVIEW. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(2), 101–112. <https://doi.org/10.59027/jcic.v2i2.155>
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media and Society*, 6(4), 1. <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Budiarta, M. F. A., & Sa'id, M. (2024). Psikoedukasi Asertivitas Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Dalam Pencegahan Kekerasan Seksual Remaja. *Jurnal KARINOV*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.17977/um045v7i1p040>
- Creswell, J. W. ., & Creswell, J. David. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications, Inc.
- Daulay, A. A. (2019). Pengaruh Kebiasaan Mengemukakan Pendapat Teknik Debat Terhadap Perilaku Asertif. *Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(1), 35–42. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i1.4862>
- Dianggi, K., Asri, D. N., & Setijarini, E. (2025). PENERAPAN MEDIA ROLEPLAY CARD MELALUI ASSERTIVE TRAINING DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6), 3031–5220. <https://doi.org/10.62281>
- Dwitami, T. H., & Kusumalestari, R. R. (2023). Makna Journaling bagi Generasi Z. *Bandung Conference Series: Journalism*, 3(2), 188–194. <https://doi.org/10.29313/bcsj.v3i2.9245>
- Eldzaka, R. E., Pratiwi, Y. S., Widyatmoko, W., & Sadif, R. S. (2025). Group Guidance Based on Werewolf Game to Improve Students' Interpersonal Communication Skills. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12, 207. <https://doi.org/10.24042/y6gk6n33>
- Fatimah, L. R., Juainidi, A. R., & Ediyanto. (2025). Assertive Communication Intervention to Improve Communication Skills in Adolescents with Emotional and Behavioral Disorders: Needs Analysis. *Jurnal Ortopedagogia*, 11, 112–116. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jo/article/view/60184>
- Fauziddin, M. (2017). Upaya Peningkatan Kemampuan Bahasa Anak Usia 4-5 Tahun melalui Kegiatan Menceritakan Kembali Isi Cerita di Kelompok Bermain Aisyiyah Gobah





Kecamatan Tambang. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 42–51.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.30>

Fitria, Y. (2024). Studi Korelasi Kemampuan Asertif pada Remaja dalam Mereduksi Kecemasan Sosial. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(2), 217–224. <https://doi.org/10.54082/jupin.291>

Hani, R., & Ganiem, L. M. (2023). Pelatihan Komunikasi Asertif Pada Siswa SMKN Sebagai Wujud Personal Social Responsibility Dalam Mencegah Kenakalan Remaja Pada Teman Sebaya. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(1), 183–202.
<https://researchhub.id/index.php/kreatif/article/view/1289>

Hanifah, A., Saripah, I., & Nadhira, N. A. (2023). Peran Perilaku Asertif terhadap Keterampilan Berkomunikasi Remaja. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 4(1), 16–28.
<https://doi.org/10.19105/ec.v1i1.1808>

Hutson, B. L., & He, Y. (2024). Mixed Methods Research Centering on Minoritized Students in Higher Education: A Literature Review. *Innovative Higher Education*, 49(6), 1051–1076.
<https://doi.org/10.1007/s10755-024-09748-y>

Mei Yuliani, E., Nurma Etika Idola Perdana Sulistyoning Suharto, A., & Eureka Nurseskasatmata, S. (2020). Analysis of Assertive Communication Skills in Adolescents Health With Aggressive Behavior. *Proceedings of the 3rd International Conference on Social Sciences (ICSS 2020)*, 232–236. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201014.050>

Mulyasari, K. R. T., & Wicaksono, A. S. (2025). Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Asertif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 10 Gkb Melalui Assertiveness Training. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHC)*, 2(2). <https://doi.org/10.30587/umgeshic.v2i2.10784>

Munir, LL. Z. (2019). HUBUNGAN PERILAKU ASERTIF DENGAN KENALAN REMAJA DAN MASALAHANYA DI SMAN 2 MASBAGIK. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 103–113.
<https://doi.org/10.36088/fondatia.v3i2.361>

Nadila, A., Saam, Z., & Donal. (2022). Pengaruh Teknik Focuc Group Discussion (FGD) untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa melalui Bimbingan Kelompok di SMPN 23 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 880–885.
<https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.4614>

Nanda, K., Rachmawati, H., Mahmudah, S., Fadillah, E., Maryam, E. W., & Widyastuti, W. (2025). PSYCHOEDUCATION OF ASSERTIVE COMMUNICATION TO IMPROVE BULLYING PREVENTION KNOWLEDGE IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS. *Journal of Social Community Services (JSCS)*, 2(3), 295–301. <https://doi.org/10.61796/jscs.v2i3.372>

Nita L, L., & Yosie, P. (2016). Pengaruh Assertif Training Therapy terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Anak Sekolah (USIA 9-11 Tahun) di SDN Woromarto 1. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 218–224.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p218-224>





- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826–833. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272>
- Nurmastuti, F., Sanyata, S., & Prawati, R. (2026). Development of a Structure Peer Counseling Model to Improve Assertive Behavior Among. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 11(2), 75–78. <https://doi.org/10.33084/suluh.v11i2.12405>
- Papalia, D. E. ., & Martorell, Gabriela. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Putera, K. D., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2020). Apa Saya Khawatir Karena Fear of Negative Evaluation? Sebuah Studi Pada Remaja. *Mediapsi*, 6(1), 17–25. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.3>
- Strasburger, V. C., & Hogan, M. J. (2013). Children, adolescents, and the media. *Pediatrics*, 132(5), 958–961. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-2656>
- Tan, P. S. I., & Maturbongs, A. M. A. S. (2024). FACTORS AFFECTING THE ASSERTIVE COMMUNICATION SKILLS OF YOUNG WOMEN AT THE JAYAPURA MERCY PRINCESS ORPHANAGE. *Edunity Kajian Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(3), 300–307. <https://doi.org/10.57096/edunity.v3i3.232>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2019). EFEKTIVITAS TERAPI KELOMPOK ASSERTIVENESS TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN KOMUNIKASI ASERTIF PADA REMAJA DENGAN PERILAKU AGRESIF. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(7), 229–236. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/IKI/article/view/4960/pdf>

