

**Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities
Internasional Conference (UMGCINMATIC)**

**Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Asertif Pada Siswa Kelas X SMA
Muhammadiyah 10 Gkb Melalui *Assertiveness Training***

Kharisma Rizki Tri Mulyasari¹, Awang Setiawan Wicaksono²

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: kharismarizki@umg.ac.id , awangwicaksono.psi@umg.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri dan keterampilan sosial, termasuk kemampuan berkomunikasi secara efektif. Observasi di SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik menunjukkan sebagian siswa kelas X masih kesulitan menyampaikan pendapat, menolak tekanan teman sebaya, dan mengekspresikan perasaan secara terbuka, yang mencerminkan rendahnya komunikasi asertif. Kegiatan magang ini bertujuan meningkatkan keterampilan komunikasi asertif melalui *Assertiveness Training*. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design* pada siswa kelas X yang dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi dilakukan tiga pertemuan menggunakan modul Barida (2016) dengan kegiatan psikoedukasi, diskusi, *role play*, dan refleksi diri. Analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* melalui JASP 0.18.3 menunjukkan peningkatan signifikan pada skor komunikasi asertif. Siswa menjadi lebih percaya diri, mampu menolak dengan sopan, dan berani mengemukakan pendapat. Dengan demikian, *Assertiveness Training* efektif meningkatkan komunikasi asertif remaja di sekolah.

Kata Kunci: komunikasi asertif, *assertiveness training*, siswa SMA, keterampilan sosial

ABSTRACT

Adolescence is a crucial period for identity formation and the development of social skills, including the ability to communicate effectively. Observations at SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik revealed that some tenth-grade students still struggled to express opinions, resist peer pressure, and communicate their feelings openly, indicating low assertive communication skills. This internship aimed to improve students' assertive communication through *Assertiveness Training*. The study employed a quantitative approach with a *one group pretest-posttest design* involving purposively selected tenth-grade students. The intervention was conducted over three sessions using Barida's (2016) training module, which included psychoeducation, discussions, role-plays, and self-reflection activities. Data were analyzed using the *Paired Sample T-Test* via JASP 0.18.3. Results showed a significant increase in assertive communication scores after the intervention. Students became more confident, polite in refusing requests, and courageous in expressing opinions. Thus, *Assertiveness Training* effectively enhanced students' assertive communication and supported their social-emotional development.

Keywords: assertive communication, assertiveness training, high school students, social skills

Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penting dan kompleks, di mana individu mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan. Pada fase ini, remaja mulai membentuk identitas diri, mencari kemandirian, dan membangun relasi sosial yang lebih luas. Menurut Piaget (dalam Santrock, 2019), remaja berada pada tahap "operasional formal", yaitu tahap di mana individu mampu berpikir abstrak, logis, dan sistematis. Sementara itu, Erikson (1968) menempatkan masa remaja pada tahap perkembangan *identity versus role confusion*, di mana individu berupaya menemukan jati diri dan peran sosialnya. Dalam konteks ini, kemampuan komunikasi menjadi salah satu keterampilan adaptif yang sangat penting bagi remaja dalam mengekspresikan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang berperan besar dalam perkembangan sosial remaja adalah komunikasi asertif. Menurut Alberti & Emmons (2017), komunikasi asertif merupakan kemampuan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, terbuka, dan tegas, tanpa melanggar hak orang lain maupun merugikan diri sendiri. Komunikasi ini berlandaskan pada prinsip *I'm OK – You're OK*, yang berarti bahwa individu menghormati dirinya sendiri sekaligus menghargai orang lain Barida (2016). Gaya komunikasi ini berbeda dengan gaya pasif yang cenderung menahan diri, maupun gaya agresif yang cenderung memaksakan kehendak. Perbedaan antara ketiga gaya komunikasi tersebut dijelaskan Barida (2016) sebagai berikut: individu dengan gaya "pasif" biasanya menunjukkan perilaku menghindar, sulit menyampaikan ketidaksetujuan, dan lebih memilih diam untuk menjaga hubungan sosial meski harus mengorbankan kepentingan pribadi. Sebaliknya, individu dengan gaya "agresif" cenderung mendominasi percakapan, berbicara dengan nada keras, menggunakan kata-kata menyalahkan, dan mengabaikan perasaan orang lain. Sementara itu, individu yang memiliki gaya "asertif" mampu menjaga keseimbangan antara hak diri dan hak orang lain; mereka menyampaikan pendapat dengan jelas dan sopan, menggunakan kontak mata yang baik, serta menunjukkan sikap tubuh terbuka dan percaya diri.

Lebih lanjut, menurut Turistiati (2019) individu yang berkomunikasi secara asertif memiliki beberapa ciri khas, di antaranya: (1) terbuka dan jujur dalam mengemukakan pendapat, (2) mampu mendengarkan dan menghargai pandangan orang lain, (3) menyampaikan kritik dengan cara yang membangun, (4) mengendalikan emosi saat berinteraksi, (5) mampu mengatakan "tidak" tanpa merasa bersalah, serta (6) menampilkan bahasa tubuh yang tenang dan ekspresif. Ciri-ciri ini menunjukkan bahwa komunikasi asertif tidak hanya menyangkut kemampuan verbal, tetapi juga pengendalian emosi dan kesadaran sosial. Menurut Widyastuti (2017), keterampilan komunikasi asertif memberikan berbagai manfaat bagi individu, antara lain mengurangi kecemasan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat harga diri (*self-esteem*), serta membantu dalam pengambilan keputusan yang rasional. Individu dengan komunikasi asertif mampu membangun hubungan sehat, menyelesaikan konflik secara positif, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial beragam.

Dalam konteks pendidikan, komunikasi asertif memiliki nilai strategis dalam membentuk karakter dan profil pelajar Indonesia. Melalui komunikasi asertif, siswa dapat menerapkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila seperti mandiri, bernalar kritis, dan gotong royong. Hal ini sejalan dengan penelitian Hani & Ganiem (2023) yang menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan

Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

wujud tanggung jawab sosial dan personal dalam berinteraksi dengan lingkungan. Remaja yang mampu berkomunikasi asertif lebih mudah membangun relasi yang positif, memiliki empati, serta menghargai perbedaan pendapat.

Namun, hasil observasi di SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas X masih menghadapi tantangan dalam mempraktikkan komunikasi asertif. Beberapa di antara mereka tampak ragu untuk berbicara di depan kelas, enggan mengemukakan pendapat, dan kesulitan menolak ajakan teman sebaya yang tidak sejalan dengan nilai atau keinginannya sendiri. Berdasarkan wawancara singkat dengan guru Bimbingan dan Konseling, diperoleh gambaran bahwa siswa kelas X masih berada dalam proses penyesuaian terhadap lingkungan baru di jenjang SMA. Perbedaan lingkungan belajar dan tuntutan sosial dapat menurunkan kepercayaan diri serta keberanian berinteraksi. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan tepat, siswa berisiko mengalami hambatan dalam membangun relasi sosial yang sehat serta mengembangkan potensi akademiknya secara optimal.

Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi asertif adalah melalui *Assertiveness Training* atau pelatihan perilaku asertif. Menurut Bishop (2013) pelatihan ini bertujuan membantu individu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara positif melalui teknik-teknik seperti *role play*, simulasi sosial, serta penggunaan pesan "*I-message*". Barida (2012) membuktikan bahwa pelatihan asertif mampu meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, sedangkan penelitian oleh Yunalia & Etika (2019) menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan komunikasi asertif setelah mengikuti terapi kelompok berbasis *assertiveness training*. Pelatihan ini juga relevan dengan kebutuhan perkembangan remaja karena memberikan ruang aman bagi mereka untuk berlatih mengekspresikan diri secara sehat, mengelola emosi, dan mengembangkan kesadaran sosial. Prosedur pelatihan yang meliputi instruksi, pemodelan, permainan peran, pemberian umpan balik, dan tugas mandiri terbukti efektif dalam membentuk perilaku asertif (Aryani dalam Ramadhani dkk., 2024). Dengan demikian, penerapan *assertiveness training* di lingkungan sekolah tidak hanya membantu siswa meningkatkan keterampilan komunikasi, tetapi juga membangun rasa percaya diri, kemampuan berpikir kritis, serta kemampuan menjalin hubungan sosial yang positif.

Berdasarkan uraian tersebut, maka program magang ini difokuskan pada penerapan *Assertiveness Training* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi asertif siswa kelas X SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu siswa memahami konsep komunikasi asertif, membedakan gaya komunikasi pasif dan agresif, serta mempraktikkan perilaku asertif dalam situasi sosial maupun akademik. Tujuan utama dari kegiatan magang ini adalah untuk meningkatkan keterampilan komunikasi asertif siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik agar mereka mampu menyampaikan pendapat, mengekspresikan perasaan, dan menolak tekanan sosial dengan cara yang jujur, sopan, dan percaya diri, sehingga mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat serta beradaptasi secara positif dalam lingkungan sekolah dan masyarakat.

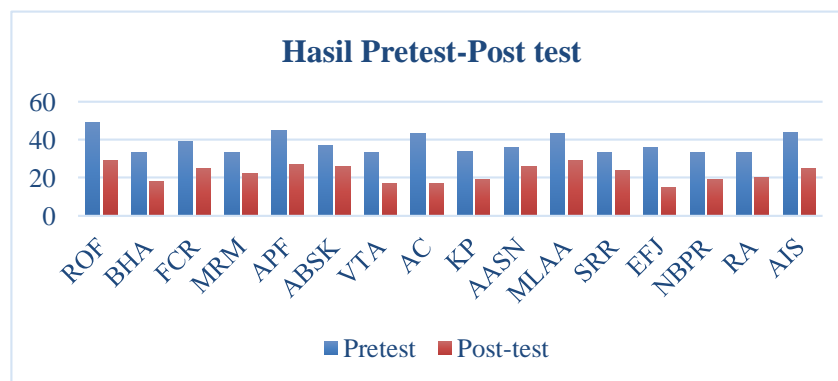
Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan selama tiga bulan, dari Agustus hingga Oktober 2025, dengan menggunakan desain pra-eksperimen *one group pretest-posttest design*, pemilihan subjek menggunakan metode purposive sampling dengan subjek siswa kelas X menggunakan instrumen skala komunikasi asertif dengan model skala likert yang disusun oleh Barida & Widyastuti. Tahapan penelitian meliputi pengumpulan studi literatur, observasi melalui wawancara, serta pengumpulan data lapangan. Pengukuran dilakukan dua kali, yakni sebelum dan sesudah pelaksanaan *Assertiveness Training*, yang mencakup penyampaian materi, diskusi kelompok, *role play*, dan refleksi peserta. Data hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui efektivitas pelatihan terhadap peningkatan keterampilan komunikasi asertif siswa secara objektif dan terukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest*, terlihat bahwa seluruh peserta mengalami perubahan skor setelah mengikuti program pelatihan komunikasi asertif. Nilai rata-rata *posttest* lebih rendah dibandingkan *pretest*, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan komunikasi asertif pada siswa. Hal ini karena dalam sistem *skoring* pada skala yang digunakan, semakin rendah skor menunjukkan semakin tinggi keterampilan komunikasi asertif. Hasil ini bisa dilihat dalam Gambar 1 dimana tampak perbedaan yang cukup jelas antara skor *pretest* dan *posttest* pada setiap peserta, ini memperlihatkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan kemampuan komunikasi asertif setelah diberikan intervensi.



Gambar 1 diagram hasil pretest dan posttest

Perlu diketahui bahwa dalam sistem *skoring* pada skala yang digunakan, semakin rendah skor menunjukkan semakin tinggi tingkat keterampilan komunikasi asertif siswa. Dengan demikian, penurunan skor dari *pretest* ke *posttest* menggambarkan adanya peningkatan kemampuan komunikasi asertif setelah diberikan intervensi. Hal tersebut dapat dilihat dalam perbandingan yang disajikan dalam Tabel 1 hasil analisis deskriptif.

Tabel 1 Analisis Deskriptif

Descriptives	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
PRETEST	16	37.750	5.360	1.340	0.142
POST TEST	16	22.375	4.559	1.140	0.204

**Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities
Internasional Conference (UMGCINMATIC)**

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat Analisis deskriptif diperoleh bahwa skor rata-rata (*mean*) komunikasi asertif siswa pada saat *pretest* sebesar 37,75 dengan standar deviasi 5,36, sedangkan pada *posttest* rata-rata menurun menjadi 22,37 dengan standar deviasi 4,55. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata antara sebelum dan sesudah pelaksanaan program pelatihan komunikasi asertif.

Tabel 2 Uji Normalitas

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
PRETEST	- POST TEST	0.949	0.480

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai $W = 0.949$ dengan $p = 0.480$. Karena nilai $p > 0.05$, maka data perbedaan antara *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Hal ini berarti secara statistik, data memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis bisa menggunakan uji parametrik (*Paired Sample T-Test*). Namun, peneliti tetap menampilkan hasil uji nonparametrik Wilcoxon sebagai pembanding atau penguat validasi hasil

Tabel 3 Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d	95% CI for Cohen's d	
							Lower	Upper
PRETEST	- POST TEST	13.622	15	< .001	3.405	0.586	2.096	4.699

Note. Student's t-test.

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples t-test*, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* ($M = 37.75$, $SD = 5.36$) dan *posttest* ($M = 22.38$, $SD = 4.56$), dengan nilai $t(15) = 13.622$, $p < 0.001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program intervensi yang diberikan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan yang diukur. Nilai *effect size* sebesar 3.405 mengindikasikan bahwa pengaruh perlakuan sangat besar. Selain itu, hasil uji Wilcoxon juga menunjukkan perbedaan signifikan ($z = 3.516$, $p < 0.001$, $r = 1.000$), yang memperkuat temuan ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diterapkan efektif dalam menghasilkan perubahan yang bermakna pada peserta. Dengan kata lain, program pelatihan komunikasi asertif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan komunikasi asertif siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 10 GKB.

Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

PEMBAHASAN

Banyak siswa menunjukkan perilaku pasif, seperti menghindari diskusi, menyetujui pendapat kelompok meskipun berbeda pandangan, atau menahan emosi agar tidak menimbulkan konflik. Hambatan ini berasal dari ketakutan terhadap konsekuensi sosial seperti ditolak, dikritik, atau kehilangan dukungan teman serta nilai budaya yang menekankan keharmonisan kelompok dibandingkan kejujuran emosional. Remaja cenderung menahan pendapat dan mengutamakan keharmonisan kelompok, sehingga komunikasi terbuka seringkali terganggu oleh ketakutan akan penolakan sosial (Hikmah dkk., 2024). Kondisi ini memicu konflik antara ekspresi diri dan penerimaan sosial, sehingga menghambat komunikasi dan kepercayaan diri siswa.

Melalui pelaksanaan *assertiveness training*, perubahan positif mulai terlihat pada sebagian besar peserta. Siswa mulai berani berbicara, menolak dengan sopan, dan mengelola emosi lebih baik. Misalnya, beberapa peserta seperti ROF, MLM, dan FCR yang awalnya takut salah kini lebih terbuka terhadap diskusi dan mampu mengungkapkan ketidakpahaman secara jujur. Hal ini memperlihatkan bahwa intervensi berhasil mengurangi kecemasan sosial dan menumbuhkan kesadaran diri terhadap hak pribadi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kristina & Savitri (2021) yang menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas berbasis simulasi dan refleksi diri efektif meningkatkan kemampuan remaja dalam mengekspresikan pendapat dan mengelola tekanan sosial secara konstruktif. Selain itu, APF, KPC, AASN, SRR, dan RA menunjukkan kemampuan menolak dengan sopan, menandakan keseimbangan antara tegas dan empati. Hasil ini didukung oleh penelitian Nafwari & Qudsyi (2024) yang menemukan bahwa pelatihan asertif berkontribusi pada peningkatan harga diri serta kemampuan mengekspresikan diri secara jujur dan menghargai orang lain.

Di sisi lain, kemampuan mengelola emosi dan menampilkan ekspresi nonverbal yang selaras dengan perasaan juga meningkat. Beberapa siswa seperti MLAA, EFJ, dan AIS mulai menampilkan kontak mata yang lebih mantap dan ekspresi wajah yang sesuai dengan isi pembicaraan, menandakan adanya peningkatan kesadaran emosional. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Maryama dkk. (2025) yang menyatakan bahwa program pelatihan asertif secara signifikan menurunkan perilaku pasif dan meningkatkan kemampuan mengungkapkan perasaan secara autentik pada siswa sekolah menengah. Menariknya, terdapat pula peserta seperti VTA yang tidak hanya mampu menyampaikan pendapat, tetapi juga belajar mendengarkan perspektif orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi asertif yang terbentuk tidak sekadar berorientasi pada ekspresi diri, tetapi juga melibatkan keterampilan empatik dan penerimaan terhadap perbedaan. Sesuai dengan temuan Golshiri dkk. (2023) pelatihan asertif yang melibatkan refleksi kelompok dan umpan balik dua arah membantu peserta membangun komunikasi yang lebih terbuka dan saling menghormati. Secara keseluruhan, hasil intervensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan komunikasi asertif siswa, baik dalam aspek verbal maupun nonverbal. Siswa menjadi lebih percaya diri, mampu menetapkan batas pribadi, dan menunjukkan keseimbangan antara ketegasan dan empati. Meskipun belum semua peserta mencapai tingkat asertivitas ideal, perubahan perilaku yang terjadi menunjukkan keberhasilan program dalam memperkuat kemampuan interpersonal dan kesejahteraan psikologis siswa.

Pelatihan untuk meningkatkan komunikasi asertif siswa dilakukan sebanyak tiga kali

Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

pertemuan yang terdiri dari enam sesi yang pada setiap sesinya dirancang untuk memfasilitasi siswa dalam memahami, mempraktikkan, dan merefleksikan keterampilan komunikasi asertif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pada pertemuan pertama berfokus pada pemahaman dasar komunikasi asertif melalui penjelasan teoritis, contoh konkret, dan diskusi interaktif. Siswa dikenalkan pada perbedaan perilaku pasif, agresif, dan asertif agar mampu mengenali gaya komunikasi pribadi serta pentingnya sikap asertif dalam interaksi sosial. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman konsep dan ciri komunikasi asertif, tercermin dari partisipasi aktif dalam diskusi dan *role-play*. Temuan ini sejalan dengan Tanoto (2025) yang menegaskan bahwa siswa diperkenalkan dengan gaya komunikasi asertif melalui simulasi, diskusi kelompok, dan latihan komunikasi verbal, dengan fokus pada penerapan teknik komunikasi yang relevan dalam kehidupan sehari-hari. Pada sesi kedua, pelaksanaan berjalan efektif meski sebagian peserta masih mengalami kesulitan memahami instruksi dalam *worksheet*, menunjukkan perlunya pendampingan lebih lanjut untuk membedakan perilaku asertif dan non-asertif. Hal ini sejalan dengan Istiadah dkk. (2016) bahwa latihan asertif memerlukan pengulangan agar konsep terinternalisasi secara konsisten. Oleh karena itu, peneliti memberikan refleksi ulang terhadap hasil *worksheet* dan materi sebelumnya, sebagaimana dikemukakan Rozali & Sitasari (2018) bahwa pengulangan disertai diskusi dan refleksi memperkuat pemahaman serta penerapan perilaku asertif dalam konteks sosial.

Pertemuan kedua berfokus pada pelatihan keterampilan komunikasi asertif melalui praktik langsung. Peserta memperoleh pemahaman singkat mengenai *assertiveness training*, mencakup tujuan dan prosedur pelaksanaan, kemudian terlibat dalam permainan peran (*role-play*) menggunakan media *Mafia Game*. Peserta dilatih menyampaikan pendapat, menolak dengan sopan, dan mengelola emosi dalam interaksi sosial. Secara umum, peserta menunjukkan antusiasme dan keberanian yang meningkat, meskipun sempat terjadi kendala teknis akibat jumlah peserta yang besar. Sesi diakhiri dengan refleksi dan penulisan komitmen pribadi untuk menerapkan perilaku asertif selama satu minggu ke depan. Hasil ini mendukung temuan Prabowo & Asni (2018) yang menyatakan bahwa latihan asertif merupakan intervensi yang

efektif karena memberikan kesempatan bagi peserta untuk berlatih secara langsung melalui simulasi dan permainan peran yang menumbuhkan kepercayaan diri serta kemampuan menyampaikan pendapat secara tepat. Penelitian serupa oleh Oktaviana & Wiryosutomo (2022) juga menegaskan bahwa metode pelatihan berbasis aktivitas dan refleksi diri mampu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal secara signifikan pada siswa.

Pertemuan ketiga difokuskan pada penguatan keterampilan dan evaluasi hasil pelatihan. Peserta merefleksikan pengalaman selama dua sesi sebelumnya, mendiskusikan hambatan penerapan komunikasi asertif, serta berbagi strategi untuk menghadapi situasi nyata di sekolah maupun di luar sekolah. Kegiatan berlangsung dengan baik, peserta menunjukkan kemandirian dalam berdiskusi dan memberikan umpan balik secara kritis tanpa banyak arahan dari fasilitator, menandakan peningkatan pemahaman dan kemampuan menerapkan perilaku asertif. Di akhir sesi, peneliti memberikan kesimpulan, pesan motivasi, serta melaksanakan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat komunikasi asertif setelah intervensi. Hal ini didukung oleh pendapat yang dikemukakan Azis (2015) yang menegaskan bahwa latihan asertivitas perlu diikuti oleh kegiatan umpan balik dan refleksi agar peserta mampu mengevaluasi kesesuaian

Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

antara perilaku yang dilakukan dengan prinsip asertif yang dipelajari. Demikian pula, penelitian Golshiri dkk. (2023) menunjukkan bahwa penerapan latihan berbasis refleksi dan umpan balik membantu peserta mempertahankan perilaku asertif secara konsisten setelah pelatihan selesai. Dengan demikian, kegiatan refleksi ulang yang dilakukan dalam sesi ini menjadi langkah penting untuk memperdalam pemahaman konseptual sekaligus memperkuat penerapan komunikasi asertif secara nyata di lingkungan sekolah.

Hasil ini sesuai pendapat Alberti & Emmos (2017) yang menyatakan bahwa komunikasi asertif merupakan kemampuan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan secara jujur dan tegas tanpa melanggar hak orang lain. Melalui *Assertiveness Training*, siswa belajar untuk menyeimbangkan antara kebutuhan pribadi dan rasa hormat terhadap orang lain, sehingga interaksi sosial menjadi lebih positif dan produktif. Hasil ini juga mendukung penelitian Barida (2016) yang menunjukkan bahwa pelatihan perilaku asertif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri individu. Selain itu, perubahan positif juga tampak pada aspek non-verbal, seperti kontak mata, postur tubuh yang lebih terbuka, dan intonasi suara yang lebih jelas saat berbicara. Siswa yang semula cenderung menunduk dan berbicara pelan, mulai menunjukkan bahasa tubuh yang lebih percaya diri. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan asertif tidak hanya berdampak pada cara berpikir, tetapi juga pada ekspresi diri secara keseluruhan. Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan Lazarus (1977) yang menyebutkan bahwa *Assertiveness Training efektif* untuk meningkatkan empat kemampuan interpersonal, yaitu kemampuan menyatakan “tidak”, membuat permintaan, mengekspresikan perasaan, serta membuka dan mengakhiri percakapan dengan tepat. Dalam konteks remaja sekolah menengah, kemampuan ini sangat penting untuk menghadapi tekanan sosial dan tuntutan lingkungan belajar yang kompetitif. Dengan memiliki keterampilan komunikasi asertif, siswa mampu mempertahankan nilai pribadi, menolak pengaruh negatif, serta membangun relasi sosial yang sehat dan saling menghormati.

Dengan demikian, Hasil penelitian membuktikan bahwa *Assertiveness Training* efektif meningkatkan komunikasi asertif remaja. Melalui pelatihan yang terstruktur dan aplikatif, siswa tidak hanya memahami konsep komunikasi asertif secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan ini berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta menumbuhkan sikap tanggung jawab sosial yang menjadi bekal bagi siswa dalam menghadapi masa depan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa adanya peningkatan keterampilan komunikasi asertif yang signifikan melalui *assertiveness training*. Hasil ini dibuktikan dengan rata-rata *pretest* sebesar 37,75 (SD = 5,36) yang menurun menjadi 22,37 (SD = 4,55) pada *posttest*, di mana penurunan skor menunjukkan peningkatan tingkat asertivitas siswa. Selain itu hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($t(15) = 13,622; p < 0,001$) dengan *effect size* sebesar 3,405, yang menunjukkan *assertiveness training* memiliki pengaruh sangat besar terhadap peningkatan keterampilan komunikasi asertif siswa kelas X SMA Muhammadiyah 10 GKB. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan komunikasi asertif yang dilaksanakan efektif dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan komunikasi asertif

Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

sehingga siswa menjadi lebih berani, percaya diri, serta mampu menyampaikan pendapat dengan cara yang tepat dan tetap menghargai orang lain.

SARAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan magang dan intervensi *Assertiveness Training* memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, keterbatasan waktu dan padatannya jadwal siswa membuat durasi setiap sesi pelatihan relatif singkat, sehingga materi dan latihan tidak dapat dilakukan secara mendalam. Kedua, jumlah partisipan yang terbatas hanya pada siswa kelas X menyebabkan generalisasi hasil penelitian menjadi kurang luas. Oleh karena itu, saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan peserta yang lebih beragam, memperpanjang durasi pelatihan, serta menambahkan evaluasi lanjutan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R., & Emmos, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. (10th Edition). New Harbinger Publications, Inc. <https://psycnet.apa.org/record/2001-06825-000>
- Azis, A. R. (2015). Efektivitas Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 8–14. <https://doi.org/10.29210/12500>
- Barida, M. (2012). *Efektifitas Assertiveness Training untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Asertif pada Siswa SMA Al Islam 1 Surakarta*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/28712>
- Barida, M. (2016). *MODUL ASSERTIVENESS TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI ASERTIF*. Penerbit K-Media Yogyakarta. <https://core.ac.uk/download/pdf/286780014.pdf>
- Barida, M., & Widyastuti, D. A. (2016). *SKALA KOMUNIKASI ASERTIF SISWA Muya Barida*. <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/32835>
- Bishop, S. (2013). *Develop your assertiveness* (Third edition, Vol. 138). Kogan Page. <https://www.perlego.com/book/1589729/develop-your-assertiveness-pdf>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company, Inc. <https://archive.org/details/300656427ErikHERiksonIdentityYouthAndCrisis1WWNortonCompany1968/page/n2/mode/1up?view=theater>
- 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://doi.org/10.1186/s40359-023-01154-x>
- Hani, R., & Ganiem, L. M. (2023). *Pelatihan Komunikasi Asertif Pada Siswa SMKN Sebagai Wujud Personal Social Responsibility Dalam Mencegah Kenakalan Remaja Pada Teman Sebaya The Assertive Communication Training For Vocational High School Students as Personal Social Responsibility Implementation In Preventing Juvenile Delinquency of Peer Friend* (Vol. 3, Nomor 1). <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/kreatif>
- Hikmah, M., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Perilaku asertif pada generasi Z : Bagaimana peranan budaya kolektivisme? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 269–281. <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i2.10373>
- Istiadah, F. N., Natawidjaja, R., & Farida, E. (2016). Efektivitas Teknik Pelatihan Asertif dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Konseling*, 1(1), 45–54. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/1862/0>
- Kristina, R., & Savitri, L. S. (2021). Pelatihan Keterampilan Menolak dan Asertivitas pada Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 232. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p232-246>
- Lazarus, A. A. (1977). Has behavior therapy outlived its usefulness? *American Psychologist*, 32(7), 550–

**Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities
Internasional Conference (UMGCINMATIC)**

554. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.550>
- Maryama, H., Mutamimah, U. S., Afifah, J. N., Kamila, F. H., Hayuningtyas, K., & Sugiharti, S. (2025). Effectiveness of revival assertiveness programs to increase assertiveness as an effort to address people pleasing behavior in High School Students. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 20(1). <https://doi.org/10.26905/jpt.v20i1.15147>
- Nafwari, L. F., & Qudsyi, H. (2024). EFEKTIVITAS PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI KORBAN BULLYING. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 245–262. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art7>
- Oktaviana, D., & Wiryosutomo, H. W. (2022). Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1–8. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i2.764
- Prabowo, A. S., & Asni, A. (2018). Latihan Asertif: Sebuah Intervensi yang Efektif. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 116–120. <https://doi.org/10.21009/insight.071.10>
- Ramadhani, N., Saman, A., & Buchori, S. (2024). Application of Assertive Training Techniques to Increase the Assertiveness of Students Victims of Bullying at Madrasah Tsanawiyah in Makassar City. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 4(2), 277–301. <https://journal.unm.ac.id/index.php/PJAHSS/article/view/1573>
- Rozali, Y. A., & Sitasari, N. W. (2018). Pelatihan Asertif dalam Meningkatkan Komunikasi Asertif pada Guru SDIT X, Jakarta Barat. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 61–67. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss1.art6>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education. <https://www.scribd.com/document/683093147/John-W-Santrock-Adolescence-McGraw-Hill-Education-2018-compressed-1-609-264-289-1>
- Tanoto, S. R. (2025). PENGUATAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI SISWA SMA DI SURABAYA MELALUI PELATIHAN KOMUNIKASI ASERTIF. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 35–42. <https://doi.org/10.36636/eduabdimas.v4i1.6275>
- Turistiati, A. T. (2019). Pelatihan Komunikasi Efektif dalam Pembentukan Karakter Anak di Cilendek Barat dan Timur - Kecamatan Bogor Barat. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 02(01), 17–22. <https://mail.journal.moestopo.ac.id/index.php/abdimoestopo/article/view/691>
- Widyastuti, T. (2017). Pengaruh komunikasi asertif terhadap pengelolaan konflik. *Widya Cipta: Jurnal Sekretari dan Manajemen*, 1(1), 1–7. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/widyacipta/article/view/1392>
- 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(3), 229. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.229-236>