

Peran Perilaku Asertif terhadap Keterampilan Berkomunikasi Remaja

Alifia Hanifah^{1*}, Ipah Saripah², Nadia Aulia Nadhira³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Jalan Dr
Setiabudhi no 229, Bandung, Jawa Barat, 40154 Indonesia

e-mail: alifiahanifah@upi.edu

Abstract

Keywords:
Adolescents;
Assertive
Behavior;
Communication.

The research aimed to know how the role of assertive behavior on adolescent communication skills. In the development of adolescent the ability to express about theirself directly and their feelings honestly is very important. Adolescents tend to prefer to follow the decisions of their peer group and put aside personal interest. This will certainly have a negative impact if it occurs continously because it can affect their future lives. The method used in this study is a literature study approach by reviewing and analyzing several national and international journals regarding the dynamics of assertive behavior and its role in adolescents's skill of communication. Based on the results of the descriptive analysis, it was found that the dynamics of assertive behavior has a role that influences each other with adolescent's skill in communication.

Abstrak

Kata Kunci:
Remaja;
Perilaku
Asertif;
Komunikasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran perilaku asertif terhadap keterampilan berkomunikasi remaja. Pada tahap perkembangan remaja kemampuan untuk menyatakan secara langsung mengenai dirinya serta berbagai perasaannya secara jujur sangatlah penting. Remaja cenderung lebih memilih untuk mengikuti keputusan kelompok teman sebayanya dan menyampingkan kepentingan pribadi. Hal tersebut tentunya akan berdampak buruk jika terjadi secara terus-menerus karena dapat mempengaruhi kehidupan masa depan mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan studi literatur dengan mengkaji dan menganalisis beberapa jurnal nasional dan internasional mengenai dinamika perilaku asertif dan perannya dalam keterampilan berkomunikasi pada remaja. Berdasarkan hasil analisis deskriptif didapatkan bahwa perilaku asertif memiliki peran yang saling mempengaruhi dengan keterampilan berkomunikasi remaja.

Terkirim : 10 Jan 2023 ; Revisi: 17 Jan 2023 ; Diterima: 2 Feb 2023

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dimana individu mengalami perkembangan fisik, sosial dan kematangan psikologis yang beriringan pula dengan berbagai tugas perkembangan termasuk kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap lingkungan sekitar (Kusumawaty, dkk., 2021). Secara psikologis remaja merupakan usia dimana individu melakukan integrasi dengan masyarakat yang dewasa, dan berada ditingkat yang sama dengan orang-orang dewasa di sekitarnya dalam hubungan sosial (Hurlock, 1980). Pada masa perkembangan remaja, tak bisa dipungkiri bahwa pengaruh dari teman sebaya sangatlah kuat. Bahkan tak jarang remaja lebih sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya jika dibandingkan dengan keluarganya sendiri. Melihat fenomena tersebut, remaja kerap kali tanpa disadari mengikuti keinginan kelompok dan tidak memperhatikan kepentingan dirinya sendiri yang sering berakibat rasa menyesal dan rugi yang tentunya jika dibiarkan akan berdampak buruk pada pemenuhan masa perkembangan selanjutnya (Rohyati & Purwandari, 2015).

Salah satu keterampilan dasar dari keseluruhan kegiatan dalam berinteraksi sosial di kehidupan sehari-hari adalah keterampilan untuk berkomunikasi (Yuliani dkk., 2020). Komunikasi merupakan sebuah proses sosial dimana individu yang terlibat akan menggunakan kalimat atau simbol untuk menyampaikan pesan kepada lingkungannya, komunikasi juga memiliki dinamika dan terkadang dapat menjadi kompleks (West & Turner, 2018). Komunikasi juga dapat dikatakan sebagai sebuah proses penyampaian pesan dari satu individu kepada individu lain yang dapat dilakukan baik secara langsung ataupun melalui media bantu tertentu (Wazira & Sa'idah, 2022). Berkomunikasi pada tahap perkembangan remaja berbeda dengan tahap perkembangan sebelumnya (Christian & Jatmika, 2018). Berkomunikasi pada tahap perkembangan remaja lebih melibatkan interaksi sosial dalam bentuk kelompok, baik kelompok kecil maupun kelompok komunikasi yang lebih besar. Tujuan utama dari komunikasi adalah untuk menyampaikan berbagai keinginan dan perasaan yang dimiliki kepada orang lain (Yunalia & Etika, 2019) dimana hal tersebut juga berkaitan dengan keterampilan individu untuk berperilaku asertif. Pernyataan tersebut juga didukung pendapat yang menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan keterampilan yang harus dipelajari agar dapat menyesuaikan perilaku dengan situasi interpersonal untuk mempertahankan keinginan (Muthohharoh, 2016). Untuk mencapai hal tersebut, tentunya diperlukan komunikasi yang berdasar pada perilaku asertif.

Kemampuan individu untuk merasa setara dengan orang lain, menyampaikan secara langsung mengenai perasaannya secara tegas dan jujur namun tetap memperhatikan hak-hak yang orang lain miliki dan melibatkan inisiatif disebut dengan keterampilan berperilaku asertif (Stephanie & Ward, 1990). Perilaku asertif pertama kali diidentifikasi sebagai salah satu bentuk respon yang muncul secara spesifik, dimana individu yang berkaitan dapat menunjukkan keinginan serta kemampuannya untuk menunjukkan perasaan positif dan negatif, serta nanti melanjutkan interaksi yang sebelumnya sedang terjadi tanpa meninggalkan rasa tidak enak diberbagai pihak (Lazarus, 1973). Perilaku asertif dipengaruhi oleh berbagai hal. Perilaku asertif melibatkan keterampilan pembelaan diri, menunjukkan

perasaan, pendapat, ataupun permintaan secara tepat (Astuti & Muslikah, 2019). Perilaku asertif melibatkan kemampuan untuk menyatakan apa yang dirasakan oleh seorang individu. Menurut Glassi dan Glassi (Khairani, dkk., 2017) terdapat 3 aspek dalam perilaku asertif, yaitu mengemukakan perasaan positif, afirmasi diri, dan mengungkapkan perasaan negatif.

Pada tahap perkembangan remaja, perilaku asertif menjadi salah satu keterampilan yang harus dimiliki. Remaja harus mampu menentukan di mana ia harus berada, dengan siapa harus berteman, serta bagaimana harus bertindak. Kemudian, kemampuan tersebut yang akan menunjukkan gambaran mengenai individu yang bersangkutan (Abidin, 2011). Pada tahap perkembangan, individu remaja cenderung lebih memilih untuk mengikuti keputusan kelompok teman sebayanya dan mengabaikan kepentingannya sendiri karena takut dijauhi (Putri & Wahyuningrum, 2021). Hal tersebut tentunya akan berdampak buruk jika terjadi secara terus-menerus karena dapat mempengaruhi kehidupan masa depan mereka (Nurviani & Satriah, 2018). Selain itu, lemahnya keterampilan remaja dalam berkomunikasi secara asertif juga membuat remaja kerap kali merasakan berbagai tekanan emosional (Wijayanti, 2022).

Perilaku Asertif memiliki banyak manfaat bagi individu (Hikmah, 2020). Perilaku asertif berkaitan pula dengan kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif (Parray & Kumar, 2016). Dari berbagai keterampilan dalam hidup yang harus dipelajari oleh remaja, keterampilan berkomunikasi sangatlah penting peranannya dalam tahapan remaja (Husnah, dkk., 2022). Sama seperti keterampilan untuk menunjukkan perilaku asertif yang mencakup aspek emosi, sosial, perilaku dan juga keterampilan kognitif. Berdasarkan fenomena yang telah digambarkan tersebutlah tujuan dari penulisan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran perilaku asertif terhadap keterampilan berkomunikasi remaja.

METODE

Penelitian ini disusun menggunakan metode *literature review* yaitu melakukan identifikasi dan evaluasi terhadap sebuah karya yang bertujuan untuk mencari pemahaman yang lebih dalam terkait topik yang diteliti. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pencarian artikel jurnal mengenai perilaku asertif dan dinamika komunikasi remaja melalui *google scholar*. Kemudian, terdapat 7 artikel mengenai komunikasi asertif pada remaja dari berbagai jurnal nasional maupun internasional dalam bidang keilmuan bimbingan dan konseling seperti perilaku asertif, dan komunikasi yang kemudian dikaitkan dengan “masa perkembangan remaja” yang telah dikumpulkan. Artikel-artikel tersebut kemudian akan diidentifikasi dan dianalisis secara deskriptif juga eksploratif terhadap beberapa artikel yang kemudian akan didapatkan kesimpulan dari masing-masing penelitian.

HASIL

Berdasarkan beberapa literatur yang didapatkan penulis sebagai sumber pembahasan mengenai dinamika perilaku asertif dan keterampilan berkomunikasi pada remaja, dapat diketahui bahwa dalam

memenuhi tugas-tugas perkembangannya remaja membutuhkan dukungan dari berbagai pihak. Perilaku asertif dalam diri remaja berhubungan erat dengan keterampilan sosial terutama dalam berkomunikasi sehingga menciptakan dampak positif dalam lingkungan perkembangannya (Dinata, Murtini & Safaria, 2019).

Tabel 1. Hasil Pencarian Penelitian

Peneliti/Tahun	Judul	Metode	Kata Kunci	Hasil Penelitian
Pipas & Jaradat 2010	<i>Assertive Communication Skills</i>	Deskriptif	<i>Assertive behavior, passive behavior, aggressive behavior, submissive communication</i>	Hasil penelitian menjabarkan mengenai dinamika perilaku asertif dalam keterampilan remaja untuk berkomunikasi secara asertif. Selain itu, peneliti menyatakan bahwa komunikasi asertif memerlukan keseimbangan mengenai apa yang individu inginkan dengan apa yang orang lain inginkan.
Rusli, Nasir, & Hamzah, 2011	<i>Relationship between Interpersonal Communication Competence and Student's Assertive Behaviour.</i>	Deskriptif	<i>Interpersonal communication, communication competence, communication skills, assertive behavior</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kompetensi komunikasi interpersonal dengan perilaku asertif pada siswa di sekolah menengah. Selain itu, terdapat temuan baru dimana perbedaan gender berpengaruh pada tingkat kemampuan individu dalam berperilaku asertif.
Muthohharoh, 2016	<i>Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Latihan Asertif untuk meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa</i>	Kuantitatif, design kelompok kontrol	Konseling kelompok, pelatihan asertif, keterampilan komunikasi interpersonal	Hasil penelitian menunjukkan adanya signifikan antar kelompok kontrol setelah dilakukan <i>post-test</i> . Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling dengan teknik latihan asertif dapat membantu meningkatkan keterampilan siswa untuk berkomunikasi secara asertif.
Pasaribu, Yusmansyah, & Mayasari, 2019	<i>Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training.</i>	<i>Pre-experimental design</i>	Komunikasi interpersonal, konseling kelompok, teknik assertive training	Berdasarkan hasil penelitian tersebut terlihat bahwa keterampilan berkomunikasi pada remaja dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> .
Kusumawaty, Yunike & Ketut, 2021	<i>Relationship between Assertive Communication and Cyber-</i>	Kuantitatif	<i>Adolescents, assertive communication, cyber bullying</i>	Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa perlunya diterapkan pelatihan kesadaran diri, empati, juga keterampilan untuk berperilaku asertif untuk

	<i>bullying in Adolescents.</i>			mengatasi konflik dan mencegah terjadinya perundungan.
Putri & Wahyuningrum, 2021	<i>Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa SMK dengan Teknik Assertive Training</i>	Kuantitatif, <i>pre-experimental design</i>	Bimbingan kelompok, latihan asertif, keterampilan komunikasi	Penelitian berlangsung dengan pemberian perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>Assertive Training</i> sebanyak empat kali pertemuan dan hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan keterampilan siswa dalam berkomunikasi secara asertif.
Husnah, Wahyuni & Fridani, 2022	<i>Gambaran Perilaku Asertif Siswa Sekolah Menengah Atas</i>	Kuantitatif, dengan pendekatan deskriptif	Perilaku asertif, siswa SMA	Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun rata-rata siswa telah berada dalam kategori sedang, namun responden masih memiliki hambatan dalam mengungkapkan perasaan serta pendapat mereka.

Penelitian pertama merupakan penelitian yang disusun oleh Pipas & Jaradat (2010) yang berjudul *Assertive Communication Skills*. Penelitian yang disusun oleh Pipas & Jaradat ini menjabarkan secara detail mengenai dinamika perilaku asertif, aspek-aspek, komponen, dan juga berbagai gaya dalam keterampilan berperilaku asertif seperti komunikasi asertif. Keterampilan berkomunikasi secara asertif menurut merupakan sebuah kombinasi dari gaya pasif dan agresif (Pipas & Jaradat, 2010). Komunikasi asertif memerlukan keseimbangan mengenai apa yang individu inginkan dengan apa yang orang lain inginkan. Komunikasi asertif kemudian juga berdasarkan pada bagaimana seseorang mampu menyampaikan apa yang ia rasakan dengan memperhatikan sudut pandang orang lain. Kontribusi serta peran perilaku asertif terhadap keterampilan berkomunikasi, terdapat dalam berbagai program latihan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan berperilaku secara asertif (Hargie, 2011). Kedua hal tersebut dapat dikatakan berkaitan karena perilaku asertif juga merepresentasikan salah satu kompetensi interpersonal. Selain itu, salah satu komponen utama dalam keterampilan berperilaku asertif merupakan keterampilan berkomunikasi yang dapat dikembangkan juga ditingkatkan.

Selanjutnya, terdapat penelitian yang disusun oleh Rusli dkk., (2011) dengan judul *Relationship between Interpersonal Communication Competence and Student's Assertive Behaviour*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana hubungan antara komunikasi interpersonal dengan keterampilan siswa sekolah menengah dalam berperilaku asertif. Penelitian menggunakan satu set kuesioner komunikasi interpersonal dan perilaku asertif. Penelitian dilakukan menggunakan satu set kuesioner untuk mengumpulkan data dimana kuesioner yang digunakan diadaptasi dari berbagai kompetensi komunikasi dan juga instrument penilaian tingkat perilaku asertif. Penelitian ini melibatkan 152 orang

siswa di salah satu sekolah unggulan di Kuala Lipis, Pahang. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa komunikasi interpersonal dengan perilaku asertif pada remaja memiliki hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis oleh peneliti, terdapat beberapa perspektif yang harus diperhatikan dalam perkembangan remaja terutama kompetensi remaja dalam berkomunikasi seperti adanya tanggung jawab, sensitifitas, serta berbagai perilaku yang dapat diadaptasi seperti perilaku sasertif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kompetensi komunikasi interpersonal dengan perilaku asertif pada siswa di sekolah menengah. Signifikansi antara hubungan dari dua variabel tersebut pertama kali ditemukan oleh Hartley (1999). Selain itu, terdapat temuan baru dimana perbedaan gender berpengaruh pada tingkat kemampuan individu dalam berperilaku asertif dimana remaja dengan jenis kelamin perempuan mengalami peningkatan keterampilan berkomunikasi secara asertif dengan angka yang lebih tinggi dibanding dengan remaja laki-laki.

Penelitian berikutnya disusun oleh Muthohharoh (2016) dengan judul *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Latihan Asertif untuk meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa* dilatarbelakangi oleh menurunnya keterampilan siswa dalam berkomunikasi. Penelitian yang dilakukan melibatkan siswa kelas X2 MAN I Cilegon tahun akademik 2014/2015. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian kelompok kontrol yang bertujuan untuk menentukan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik asertif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi interpersonal pada remaja. Kelompok kontrol A dan B yang terlibat merupakan para siswa yang telah diseleksi tanpa adanya penempatan acak. Kemudian, kedua kelompok diberikan *pre-test* dan *post-test*, namun hanya kelompok A yang mendapatkan *treatment*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert* dan wawancara tertutup yang melibatkan 222 orang responden yang didapat berdasarkan rata-rata siswa dalam setiap kelas. Kemudian, data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji realibilitas *Alpha Cronbach*, uji normalitas *Lilifors*, uji homogenitas *Fisher* dan uji-t dua kelompok berpasangan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik asertif dapat meningkatkan keterampilan berkomunikasi interpersonal terhadap responden. Selain itu, hasil analisis dari uji korelasi antar kedua variabel juga menunjukkan korelasi yang kuat. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok kontrol setelah dilakukan *post-test*. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling dengan teknik latihan asertif dapat membantu meningkatkan keterampilan siswa untuk berkomunikasi secara asertif.

Penelitian berikutnya merupakan penelitian yang disusun oleh Pasaribu, Yusmansyah & Mayasari (2019) dengan judul *Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training*. Subjek dalam penelitian ini merupakan 6 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi. Penulis menggunakan teknik penelitian *purposive sampling* dengan menggunakan skala komunikasi interpersonal kemudian dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil

yang didapatkan berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan komunikasi interpersonal terhadap siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut penulis menyimpulkan bahwa keterampilan berkomunikasi pada remaja dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Keberhasilan dalam penelitian ini terlihat pada terdapatnya kesamaan persepsi antara siswa yang berinteraksi di depan kelas.

Kemudian, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Kusumawaty, dkk., (2021) yang berjudul *Relationship between Assertive Communication and Cyber-bullying in Adolescents*. Penelitian yang dilakukan melibatkan 151 partisipan siswa sekolah menengah atas dan mahasiswa yang berusia 15-18 tahun di Palembang. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini kemudian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara komunikasi asertif dengan *cyber bullying* yang berfokus pada bagaimana perilaku asertif berperan dalam cara berkomunikasi sebagai pencegah terjadinya perundungan. Peneliti menggunakan 50 poin skala perilaku asertif dan 64 poin skala *cyber bullying* yang memuat berbagai pernyataan setuju dan tidak setuju. Kemudian, data yang telah terkumpul akan dideskripsikan serta dianalisis kembali menggunakan *univariate and bivariate analysis* dimana data akan menunjukkan hasil analisis dalam bentuk persen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden merupakan pelajar dengan jenis kelamin perempuan yang tinggal bersama orang tua dan mereka memiliki kecenderungan tinggi untuk berperilaku secara asertif. Hal tersebut menunjukkan pula bahwa mereka memiliki kemungkinan rendah dalam melakukan tindakan *cyber bullying*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut pula diketahui bahwa perlunya diterapkan pelatihan kesadaran diri, empati, juga keterampilan untuk berperilaku asertif untuk mengatasi konflik dan mencegah terjadinya perundungan.

Selanjutnya merupakan penelitian yang disusun oleh Putri & Wahyuningrum (2021) dengan judul *Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa SMK dengan Teknik Assertive Training*. Responden dari penelitian tersebut merupakan siswa SMK kelas XII Keperawatan. Responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan berjumlah 14 orang siswa. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *one-group pre-test post-test* serta wawancara tertutup yang dilakukan bersama dengan Guru BK. Skala yang digunakan dalam pengumpulan data merupakan skala *likert* untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok mengenai fenomena sosial dengan lima kategori skor. Penelitian tersebut didasari pada fenomena kecenderungan siswa yang tidak percaya diri dan memiliki kecemasan dalam berinteraksi secara sosial. Penelitian berlangsung dengan pemberian perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Assertive Training* sebanyak empat kali pertemuan dan hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan keterampilan siswa dalam berkomunikasi secara asertif.

Penelitian terakhir yang digunakan sebagai sumber analisis utama berjudul *Gambaran Perilaku Asertif Siswa Sekolah Menengah Atas* oleh Husnah, dkk., (2022). Metode penelitian yang digunakan

merupakan metode kuantitatif deskriptif dengan jenis survei. Penelitian tersebut melibatkan 100 orang siswa SMA kelas XI MIPA dengan tektik sampel *cluster sampling*. Penulis menggunakan instrument yang diadaptasi dari *Simple Rathus Assertiveness Scale* untuk menggumpulkan data dengan total 30 butir item. Berdasarkan data yang telah terkumpul dan melalui berbagai proses analisis, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa dengan jenis kelamin perempuan menunjukkan skor 99.55 dan skor rata-rata siswa dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 101.85. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun rata-rata siswa telah berada dalam kategori sedang, namun responden masih memiliki hambatan dalam mengungkapkan perasaan serta pendapat mereka.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang telah dianalisis, dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki perilaku asertif yang tinggi juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan terhadap kemampuan komunikasi secara interpersonal (Pasaribu, dkk, 2019). Selain berdampak pada kemampuan remaja dalam berkomunikasi, remaja dengan perilaku asertif yang baik dapat mencegah terjadinya kenakalan dan dapat mendukung secara emosional.

PEMBAHASAN

Perilaku asertif pada remaja merupakan kemampuan remaja dalam menyampaikan apa yang dirasakan, dipikirkan dan diinginkannya secara jujur dan tegas, namun tetap bertanggung jawab dan tanpa melanggar berbagai hak orang lain. Perilaku asertif nyatanya bukanlah suatu bentuk untuk menutupi perasaan, namun mengenai bagaimana individu dapat mengembangkan dirinya (Paterson, 2000). Perilaku asertif dapat ditingkatkan melalui *Assertive Training* pada remaja untuk mendukung keterampilan sosial terutama dalam memecahkan kesulitan berkomunikasi (Khairunnisa & Putri, 2019). Perilaku asertif dapat pula digambarkan sebagai “... *a positive self-affirmation that also values the other people in your life*”, atau mampu memberikan penegasan mengenai diri secara positif yang juga menghargai orang lain dalam hidup (Alberti & Emmons, 2017).

Berikutnya, Alberti & Emmons (2017) mengemukakan aspek-aspek dari perilaku asertif lebih lanjut sebagai berikut. 1) Mengungkapkan diri dengan baik kepada orang lain, individu mampu mengkomunikasikan apa yang dirasakan, diinkan, juga dipikirkan kepada orang lain; 2) Individu mampu menghormati, paham bagaimana cara bersikap dan tidak mengganggu hak orang lain; 3) Individu mampu berkomunikasi dengan orang lain. Individu secara jujur dan terbuka dapat menyatakan kebutuhan, perasaan, dan pikirannya dengan apa adanya. 4) Langsung, individu mampu mengekspresikan diri tanpa terbelit-belit, serta dapat berfokus baik dalam berkomunikasi maupun bertindak; 5) Tidak membedakan dan menguntungkan semua pihak; 6) Verbal, individu mampu berkomunikasi baik secara langsung maupun melalui pesan; 7) Nonverbal, mampu memahami gaya dan pesan, postur, ekspresi, jarak, kelancaran dan keterampilan mendengarkan dalam berkomunikasi; 8) Bukan suatu yang universal; 9) Bertanggung jawab secara sosial terhadap pikiran, perasaan, dan perilakunya; dan 10) Perilaku asertif merupakan suatu hal yang dapat dipelajari, bukan suatu hal yang dibawa sejak lahir.

Komunikasi secara interpersonal mengembangkan kompetensi perasaan empati yang membantu individu untuk memahami bagaimana harus memberikan respon terhadap suatu fenomena atau perasaan yang terjadi dalam lingkungannya, maka dari itu kompetensi berkomunikasi dan perilaku asertif merupakan salah satu kombinasi yang sangat baik untuk membentuk kepribadian remaja secara positif (Rusli, dkk., 2011). Komunikasi yang asertif dapat dikatakan sebagai kemampuan individu untuk menyampaikan maksud dari perkataannya secara spesifik dan dapat dipahami oleh orang lain. Kecenderungan orang-orang yang sedang meningkatkan keterampilan mereka dalam berperilaku asertif adalah dengan mempertahankan kesempatan mereka untuk melakukan observasi terhadap situasi yang sedang terjadi lebih dulu (Bolton, 1979). Satu hal yang mudah dilihat dari individu yang berperilaku asertif adalah mereka cenderung dapat menerima diri sendiri dengan apa adanya. Perlu diingat kembali bahwa tujuan dari berkomunikasi secara asertif adalah untuk menyampaikan maksud tanpa kesalahpahaman (Conrad & Potts, 2013).

Individu yang berperilaku asertif bukan berarti individu tersebut bertindak agresif. Seseorang dengan perilaku asertif mampu menunjukkan perasaan dan dapat memilih untuk dirinya sendiri. Sedangkan seseorang yang berperilaku agresif cenderung menentukan pilihannya untuk orang lain dan cenderung menyakiti orang lain dengan pilihan tersebut. Individu yang tidak dapat mengkomunikasikan perasaannya dengan baik maka akan mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungannya (Mataputun & Saud, 2020). Sebaliknya, Individu yang memiliki keterampilan untuk berperilaku asertif mampu menunjukkan keterbukaan dan kenyamanan saat berada di sekitar orang lain (Dewantari, dkk., 2021). Peranan perilaku asertif terhadap kemampuan berkomunikasi telah dideskripsikan di dalam beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan tahap perkembangan remaja.

Kesulitan yang dialami oleh remaja dalam menolak keinginan kelompoknya sehingga mengabaikan kepentingannya sendiri dapat disebabkan oleh kegagalan dalam menjaga komunikasi interpersonal yang baik diantara teman sebaya (Yuliani, dkk., 2020). Kemudian, dapat dilihat pula bahwa perilaku asertif dalam diri remaja memiliki peranan yang penting untuk membantu remaja dalam mengkomunikasikan berbagai perasaan yang dimiliki tanpa menyampingkan berbagai hak orang lain. Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa perilaku asertif memiliki peran yang berkaitan dengan kecerdasan emosional dan berpengaruh pula pada keterampilan remaja dalam berkomunikasi (Selli & Diny, 2020). Selain itu, banyak pula penelitian yang menggunakan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi pada remaja (A. P. Putri & Wahyuningrum, 2021).

Individu yang menerapkan metode komunikasi asertif di dalam kesehariannya akan lebih mampu menemukan apa yang sebenarnya ia butuhkan. Kemudian, individu yang memiliki keterampilan dalam berkomunikasi secara asertif secara langsung juga mempertahankan segala hak pribadi yang dimilikinya dan mampu memahami maksud dari lawan bicaranya dengan baik (Conrad & Potts, 2013). Individu yang berperilaku asertif merupakan seseorang yang mampu menunjukkan sikap tegas secara sejati namun tidak menyalahgunakan atau mendominasi ruang pribadi yang orang lain gunakan. Para

ahli menyimpulkan hanya ada kurang dari 5% dari populasi yang diperkirakan telah mampu menyampaikan apa yang dimaksud oleh mereka secara asertif (Bolton, 1979). Hal tersebut dapat pula didefinisikan bahwa secara spesifik hanya terdapat segelintir dari individu yang telah mampu mengkomunikasikan dirinya secara asertif dan mampu mendengarkan secara efektif.

SIMPULAN

Pada masa perkembangan remaja, individu yang terlibat memiliki berbagai tugas yang harus dipenuhi sebagai pemenuhan transisi menuju dewasa. Perilaku asertif dalam diri remaja tentunya berperan penting dalam membantu remaja melewati berbagai permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian melalui analisis terhadap beberapa artikel penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif pada remaja berperan penting dalam membantu remaja agar mampu menyampaikan apa yang sebenarnya tengah mereka rasakan. Remaja yang mampu menunjukkan perilaku asertif yang baik, maka tidak akan mengalami kesulitan dalam menyampaikan apa yang mereka rasakan dengan tetap memperhatikan hak orang lain sehingga tidak menyinggung. Sebaliknya, remaja dengan tingkat perilaku asertif yang rendah maka cenderung akan merasakan hambatan dalam menyampaikan perasaan-perasaan yang sebenarnya mereka rasakan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, Z. (2011). Pengaruh pelatihan resiliensi terhadap perilaku asertif pada remaja. *Jurnal Pamator*, Volume 4(No 2), 129–136.
- Alberti, R., & Michael, E. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (Temth edit). New Harbinger Publications, Inc.
- Ampuno, S. (2020). Perilaku asertif generasi milenial dalam perspektif psikologi islam. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 1(1).
- Aryani, F. (2022). KETERAMPILAN ASERTIF UNTUK REMAJA.
- Belinda, M. G., & Savitri, L. S. Y. (2021). Keterampilan menolak secara asertif pada kelompok remaja yang mengalami tekanan negatif teman sebaya: pelatihan daring selama pandemi Covid-19. *PSIKODIMENSIA*, 20(1), 1-9.
- Christian, C. V., & Jatmika, D. (2018). Pengaruh Persepsi Komunikasi Efektif Dengan Orang Tua Terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja Di Sma X Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 157–168. <https://doi.org/10.24854/jpu02018-137>
- Conrad, & Suzanne, P. (2013). *Assertiveness How to be Strong in Every Situation*. Capstone Publishing Ltd. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Dewantari, T., Surya, B. H., & Bulantika, S. Z. (2021). Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 35. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3317>

- Dinata Andari Nursa, Murtini, Safaria, T. (2019). Peran Peer Acceptance dan Perilaku Assertif pada Keterampilan Sosial Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 327–334. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/download/3444/774>
- Endang Mei Yunalia, A. N. E. (2019). Efektivitas Terapi Kelompok Assertiveness Training Terhadap Effectiveness of Assertiveness Training Group Therapy on Assertiveness Communication Skills in Adolescents with Aggressive Behaviour. *Keywords: assertiveness training, assertiveness communicatio*. 7(3), 229–236.
- Hafizhah, N. (2020). *Dinamika Perilaku Asertif Remaja (Studi tentang Bentuk dan Faktor yang memengaruhi Perilaku Asertif)* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Hargie, O. (2021). *Skilled Interpersonal Communication: Research, theory and practice*. In *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice*. <https://doi.org/10.4324/9781003182269>
- Hikmah, N. (2020). Perilaku Asertif Dalam Perspektif Islam. *Liwaul Dakwah : Jurnal Kajian Dakwah Dan Masyarakat Islam*, 10(1), 101–114. <https://ejournal.iainhokseumawe.ac.id/index.php/liwaul-dakwah/article/view/988>
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Kelima)*. Erlangga.
- Husnah, S., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2022). Gambaran Perilaku Asertif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1370–1377. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1858>
- Khairul Anuar Rusli, Mohd Azrin Mohd Nasir, & Nurashikin Amir Hamzah. (2011). Relationship Between Interpersonal Communication Competence and Students' Assertive Behaviour. *Journal of Human Capital Development (JHCD)*, 4(1), 25–33.
- Khairunnisa, H., & Putri, A. A. H. (2019). Relationship of Assertive Behaviors and Social Media Addiction among Adolescents. *304(Acpch 2018)*, 109–112. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.28>
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., & Ni Ketut, S. (2021). Relationship between Assertive Communication and Cyber-bullying in Adolescents. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 31(4), 7. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2021.031.04.7>
- Lazarus, A. A. (1973). On Assertive Behavior: A Brief Note. *Behavior Therapy*, 4, 697-699. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(73\)80161-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80161-3)
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 32–37. <https://doi.org/10.29210/140800>
- Muthohharoh. (2016). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan*

- Dan Konseling, 1(2), 90–103. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/1868>
- Ngatini, N., & Karneli, Y. (2021). Tingkat perilaku asertif siswa dan implikasi dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 72-81.
- Parray, Waqar M., & Kumar, S. (2017). Assertiveness Among Undergraduate Students of the University. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 4,(1), 10.
- Pasaribu, W. C., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2019). Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(2).
- Paterson, R. (2000). *The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Pipaş, M. D., & Jaradat, M. (2010). Assertive Communication Skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 2(12), 649–656. <https://doi.org/10.29302/oeconomica.2010.12.2.17>
- Putri, A. P., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa SMK dengan Teknik Assertive Training. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 36–47. <https://doi.org/10.19105/ec.v2i1.4268>
- Putri, N. (2017). Pelaksanaan Teknik Sertif untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa di SMPN 2 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 65–72.
- Robert, B. (1979). *People Skill How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts*. Simon & Schuster, Inc.
- Rohyati, E., & Purwandari, Y. H. (2015). Perilaku Asertif Pada Remaja. In *Psikologi* (Vol. 11, Issue 18583970, pp. 1–11).
- Sa'idah, I., & Radjah, C. L. (2019). *PAKET PERMAINAN INTERAKSI SOSIAL*. WINEKA MEDIA.
- Saidah, I. (2016). *Pengembangan Paket Interaksi Sosial Untuk Siswa Sekolah menengah (Doctoral dissertation, State University of Surabaya)*.
- Stephanie, H., & Claire, W. (1990). *Assertiveness: A Practical Approach*. Routledge.
- Wahyu, A. D., & Muslikah. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku asertif siswa kelas XI. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 168–182.
- Wazira, S. H., & Sa'idah, I. (2022). Pengaruh Teknik Analisis Transaksional untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 56-68. <https://doi.org/10.19105/ec.v3i2.6719>
- West, R., & Turner, L. (2021). *Introducing Communication Theory Analysis Application*. In McGraw-Hill Education.
- Wijayanti, E. Y. (2022). Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Metode Psikodrama. *AL-TARBIYAH: Jurnal Pendidikan (The Educational*

Journal), 32(1), 24. <https://doi.org/10.24235/ath.v32i1.10619>

Yuliani, E. M., Etika, A. N., Suharto, I. P. S., & Nurseskasatmata, S. E. (2020). Analysis of Assertive Communication Skills in Adolescents Health With Aggressive Behavior. 473(Icss), 232–236. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201014.050>

Zulhadi, R., Marwinda, M., & Masril, M. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Asertif Dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X di SMA 1 Dua Koto. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 2386-2392.