

Psikoedukasi Penerapan Komunikasi Asertif Sebagai Strategi Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Ananda Maulina Frisky Darmawan¹, Nurul Pratiwi², Nur Amelia Ahmad³, Risma Dwi Octavia⁴, Utami Nur Fadillah⁵, Zahra Kuncoro Putri⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

* Korespondensi: e-mail: 2022210515084@mhs.ubharajaya.ac.id

Submitted: 24/06/2025; Accepted: 13/07/2025

Abstract

Adolescents often experience difficulties in expressing feelings and opinions openly, which can have a negative impact on mental health. This study aims to improve knowledge and skills of assertive communication in adolescents through psychoeducational activities. The activity was carried out at HSI Bekasi IT High School on May 24, 2025, attended by 19 students, using a participatory approach with lecture, discussion, and audio-visual methods. Evaluation was carried out through pre-test and post-test and filling out the Rathus Assertiveness Schedule questionnaire. Wilcoxon test results showed a significant increase ($p < 0.05$) in students' understanding of assertive communication after the intervention. Most students were in the moderate (57.9%) and high (36.8%) assertiveness categories. This activity proved effective in improving knowledge and skills of assertive communication.

Keywords: Assertive Communication; Psychoeducation; Adolescents

Abstrak

Remaja sering mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan dan pendapat secara terbuka, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan komunikasi asertif pada remaja melalui kegiatan psikoedukasi. Kegiatan dilaksanakan di SMA IT HSI Bekasi pada 24 Mei 2025, diikuti oleh 19 siswa, menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode ceramah, diskusi, dan audio-visual. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* serta pengisian kuesioner Rathus Assertiveness Schedule. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan signifikan ($p < 0,05$) pada pemahaman siswa tentang komunikasi asertif setelah intervensi. Sebagian besar siswa berada pada kategori asertivitas sedang (57,9%) dan tinggi (36,8%). Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan komunikasi asertif.

Kata kunci: Komunikasi Asertif; Psikoedukasi; Remaja

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO (2025) remaja berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, sementara beberapa ahli perkembangan, seperti Sawyer et al., (2018), memperluas rentang usia remaja hingga 24 tahun dengan mempertimbangkan kematangan biologis, psikososial, dan perkembangan neurokognitif yang terus berlanjut di awal usia 20-an. Pada masa ini, remaja mengalami banyak perubahan di dalam dirinya, keluarga, dan lingkungan sekolah yang terjadi secara simultan (Santrock, 2018). Perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas dapat meningkatkan sensitivitas emosional dan ketidakstabilan suasana hati (Blakemore, 2012), sementara itu, tekanan akademik dan tuntutan pencapaian prestasi dapat memicu stres yang signifikan (Pascoe et al., 2020). Di sisi lain, dinamika hubungan sosial pada remaja menjadi semakin rumit, seiring dengan munculnya kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya serta meningkatnya konflik dengan keluarga yang berkaitan dengan upaya pencarian identitas dan kemandirian (Steinberg & Morris, 2001). Kondisi ini dapat menyulitkan remaja dalam menyesuaikan diri, menolak permintaan, mengajukan kebutuhan, mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka kepada orang lain, dan berperilaku agresif. Ketegangan yang terjadi berpotensi berdampak pada kesehatan mental remaja, terutama apabila tidak disertai dengan penerapan pola komunikasi yang efektif dan sehat.

Komunikasi merupakan kebutuhan dasar untuk berinteraksi, menyampaikan informasi, dan perasaan. Melalui komunikasi, seseorang dapat mengekspresikan emosi, mengurangi kecemasan, serta memperoleh dukungan sosial yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mental. Selain itu, komunikasi membantu membangun identitas diri dan harga diri melalui umpan balik yang diterima dari lingkungan sosial. Hubungan interpersonal yang sehat juga bergantung pada kemampuan individu dalam berkomunikasi secara efektif, baik dalam menjalin, mempertahankan, maupun menyelesaikan hubungan sosial. Komunikasi Asertif adalah jenis komunikasi di mana seseorang menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka dengan jelas, tegas, dan hormat terhadap orang lain (Menungsa et al., dalam Hidayat et al., 2024). Banyak remaja yang menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi secara asertif. Banyak dari mereka yang cenderung pasif, menghindari konflik, atau sebaliknya, menjadi agresif ketika menyampaikan pendapat. Beberapa mungkin merasa ragu atau takut untuk mengekspresikan pendapat mereka, sementara yang lain mungkin tidak memiliki keterampilan yang diperlukan untuk berkomunikasi secara asertif (Satyadharm et al., dalam Hidayat et al., 2024).

Uzaina & Asma Parveen (2015) melaporkan bahwa remaja dengan asertiveness rendah cenderung mengalami gangguan kesehatan mental lebih sering. Penelitian oleh La Greca & Harrison (2005) menunjukkan bahwa kesulitan dalam keterampilan sosial, seperti memulai percakapan, mempertahankan interaksi, atau mengemukakan pendapat, berkaitan erat dengan peningkatan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan sosial dan depresi pada remaja. Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Hayya & Savitri (2023) terhadap remaja usia 13–15 tahun dengan kecemasan sosial tinggi, ditemukan bahwa kurangnya keterampilan komunikasi asertif

menghalangi mereka untuk mengekspresikan diri dalam interaksi sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuris Yuhbaba et al., (2022) pada 36 remaja yang mengindikasikan bahwa sebelum diberi intervensi terapi kelompok, mereka kesulitan menyampaikan perasaan atau pendapat secara tepat, sehingga cenderung agresif. Konflik interpersonal, kecemasan sosial, dan keterlibatan dalam perilaku berisiko adalah beberapa dampak negatif dari ketidakmampuan berkomunikasi secara asertif (Marici et al., 2024).

Komunikasi Asertif merupakan kemampuan berkomunikasi yang bersifat aktif, langsung, dan jujur. Perilaku ini memungkinkan individu untuk menyatakan perasaan, keinginan, pendapat, dan kebutuhan mereka secara jujur dan langsung, sambil tetap menghormati hak-hak orang lain (Alberti & Emmons, 2017). Individu yang asertif dapat mempertahankan diri dengan baik. Mereka mampu mengatakan "tidak" ketika diperlukan, menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain dengan tepat, serta menyatakan perasaan dan pendapat mereka secara tegas (Auliannisa et al., 2024). Kemampuan ini bukanlah sesuatu yang dilahirkan, tetapi keterampilan komunikasi asertif harus dipelajari dan dipraktikkan. Penelitian yang dilakukan oleh Golshiri et al., (2023) pada remaja perempuan kelas 10, menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi asertif yang dikombinasikan dengan problem-solving secara signifikan meningkatkan harga diri dan menurunkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, gejala somatik, dan depresi. Selain itu, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa psikoedukasi komunikasi asertif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan komunikasi asertif remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Auliannisa et al., (2024) pada siswa SMA Negeri 18 Makassar, dalam psikoedukasi peningkatan keterampilan sosial yang menunjukkan hasil signifikan dalam pemahaman dan penerapan perilaku asertif berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Selain itu, penelitian oleh Prabaningrum et al., (2025) juga membuktikan bahwa psikoedukasi asertivitas efektif dalam meningkatkan perilaku asertif pada santri korban bullying di Pondok Pesantren X. Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Iranty et al., (2024) menunjukkan bahwa hasil kegiatan psikoedukasi perilaku asertif dapat membantu siswa mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan pendapat dengan tegas namun tetap menghormati orang lain.

Berdasarkan berbagai temuan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi komunikasi asertif merupakan intervensi yang efektif dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan komunikasi yang sehat, sekaligus berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mereka. Melalui pelatihan komunikasi asertif, remaja belajar untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, tegas, dan tetap menghargai orang lain, sehingga mampu meminimalisir konflik, menurunkan tingkat kecemasan, memperkuat harga diri, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola tekanan sosial. Dengan penguatan keterampilan asertif ini, remaja lebih mampu mengatasi berbagai tantangan perkembangan psikososial yang kerap mereka hadapi. Sejalan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya, kegiatan psikoedukasi bertema *Penerapan Komunikasi Asertif sebagai Strategi Menjaga Kesehatan Mental Remaja* yang akan dilaksanakan di SMA IT HSI Bekasi, sebagai upaya preventif dan promotif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan psikoedukasi, evaluasi, dan pelaporan. Setiap tahapan dirancang untuk memastikan tercapainya tujuan pengembangan pengetahuan dan keterampilan komunikasi asertif pada siswa kelas X dan XI SMA IT HSI.

1. Persiapan

Untuk melaksanakan kegiatan psikoedukasi, diperlukan sejumlah persiapan penting. Persiapan tersebut meliputi permohonan izin kegiatan kepada pihak sekolah, perancangan modul psikoedukasi yang didasarkan pada literatur ilmiah terkait komunikasi asertif dan kesehatan mental remaja, penyusunan instrumen evaluasi berupa *pre-test* dan *post-test*, serta kuesioner untuk mengukur tingkat asertif siswa. Selain itu, juga dilakukan persiapan alat dan bahan pendukung guna menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan.

2. Pendekatan yang digunakan

Metode psikoedukasi yang digunakan dalam kegiatan ini menerapkan pendekatan partisipatif, di mana remaja atau siswa diajak untuk aktif berdiskusi, mempelajari konsep komunikasi asertif, dan berbagi pengalaman pribadi yang relevan. Melalui suasana yang hangat dan saling mendukung, peserta didorong untuk saling mendengarkan, memahami sudut pandang satu sama lain, serta membangun rasa percaya dan keterhubungan emosional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi asertif secara lebih mendalam dan praktis dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pelaksanaan

Kegiatan psikoedukasi ini dihadiri oleh 19 siswa yang terdiri dari kelas X dan XI di SMA IT HSI. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Mei 2025, pukul 14.00 hingga 15.30 WIB, dengan durasi selama 1,5 jam, bertempat di ruang asrama putri. Kegiatan diawali dengan pembukaan, di mana *fasilitator* memberikan salam dan menyampaikan tujuan dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya, kegiatan memasuki tahap pelaksanaan yang diawali dengan pembagian soal *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal siswa terkait topik yang akan dibahas.

Gambar 1. Pengerjaan *Pre-test*



Setelah itu, *fasilitator* melanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan beberapa metode pembelajaran yaitu ceramah, audio visual, dan diskusi seperti materi yang ditampilkan melalui power point dengan gambar-gambar yang presentatif dan menampilkan video untuk memberikan pemahaman mendalam kepada peserta. Media audiovisual merupakan media pembelajaran yang memadukan unsur gambar dan suara, seperti video rekaman, tayangan *slide*, serta audio. Penggunaan media video dalam proses pembelajaran berfungsi sebagai sarana yang membantu mempermudah pemahaman terhadap suatu objek, peristiwa, maupun materi yang disampaikan. Melalui visualisasi yang ditampilkan, siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih konkret dan mendalam, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menarik (Mawadah dalam Anggraini et al., 2023). Materi psikoedukasi mencakup penjelasan mengenai konsep dasar komunikasi asertif, yang meliputi definisi, ciri-ciri, dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Sesi ini juga mencakup penjelasan mengenai keterampilan dasar berkomunikasi seperti kemampuan menyampaikan pendapat secara jujur tanpa menyakiti pihak lain, mendengarkan secara aktif, serta menyatakan perasaan dan kebutuhan dengan cara yang tepat. Lebih lanjut, fasilitator menekankan pentingnya penerapan komunikasi asertif dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan saling menghargai, serta bagaimana keterampilan ini berkontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja.

Gambar 2. Penyampaian Materi



Penyampaian materi dilakukan secara interaktif guna menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi para siswa. Materi disampaikan melalui pendekatan dialogis yang melibatkan sesi tanya jawab dan diskusi guna mendorong partisipasi aktif dan pemahaman yang lebih mendalam. Pada sesi ini, para siswa menunjukkan antusiasme dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait penerapan komunikasi asertif dalam kehidupan sehari-hari. Fasilitator merespons pertanyaan tersebut dengan penjelasan yang jelas dan aplikatif disertai dengan contoh yang relevan sesuai dengan konteks siswa. Diskusi berjalan aktif, menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami materi, tetapi juga mulai membangun keberanian untuk berbicara dan berpikir secara kritis dalam suasana yang

mendukung. Setelah sesi tanya jawab dan diskusi, dilanjutkan dengan kegiatan ice breaking yang bertujuan untuk membangun kembali semangat para siswa dan kedekatan antara peserta dengan fasilitator, seperti yang terlihat pada gambar dibawah ini.

Gambar 3. Tanya Jawab dan Diskusi



Gambar 4. *Ice Breaking*



Setelah penyampaian seluruh materi selesai, siswa diberikan *post-test* sebagai bentuk evaluasi untuk menilai tingkat pemahaman dan pengetahuan yang mereka peroleh setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. *Post-test* tersebut memuat pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan topik-topik yang telah dibahas dalam sesi, seperti konsep dasar komunikasi asertif, ragam jenis komunikasi, manfaat komunikasi asertif, serta penerapannya sebagai strategi dalam menjaga kesehatan mental remaja. Selain mengerjakan *post-test*, para siswa juga diminta untuk mengisi kuesioner *Rathus Assertiveness Schedule* yang dikembangkan oleh Rathus, (1973). Instrumen ini secara khusus dirancang untuk mengukur tingkat keasertifan individu, termasuk sejauh mana siswa mampu menyatakan pendapat, mempertahankan haknya, serta berkomunikasi secara jujur dan tegas tanpa melanggar hak orang lain.

Gambar 5. Pengerjaan *Post-test* dan Kuesioner



Sebagai bentuk apresiasi, *reward* diberikan kepada peserta yang aktif bertanya selama kegiatan berlangsung, dan seluruh peserta menerima konsumsi. Kegiatan diakhiri dengan penutup, di mana *fasilitator* bersama siswa menyimpulkan kembali materi yang telah dipelajari, diikuti dengan pemberian salam dan sesi foto bersama.

Gambar 6. Pemberian *Reward*



Gambar 7. Sesi Foto Bersama



Hasil dan Pembahasan

1. Ketercapaian Kegiatan

Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan melalui evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilakukan selama sesi psikoedukasi berlangsung untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang disampaikan. Teknik ini melibatkan observasi partisipatif dengan diskusi singkat di akhir sesi. Peserta juga diajak untuk memberikan umpan balik secara langsung mengenai materi yang disampaikan. Evaluasi sumatif dilakukan setelah seluruh sesi psikoedukasi selesai. Peserta diminta untuk mengisi sejumlah pertanyaan terkait pemahaman mereka tentang komunikasi asertif, perbedaannya dengan komunikasi pasif dan agresif, serta peran penting komunikasi dalam membangun hubungan sosial dan menjaga kesehatan mental. Hasil dari pertanyaan ini akan digunakan untuk mengukur sejauh mana tujuan kegiatan psikoedukasi ini tercapai. Selain itu, peserta diberikan kuesioner yang akan dipergunakan untuk mengukur tingkat asertivitas peserta.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	70	70
2	60	70
3	70	90
4	50	100
5	90	100
6	70	100
7	70	100
8	70	80
9	90	100
10	80	100
11	80	100

12	80	100
13	80	100
14	90	100
15	80	90
16	90	100
17	80	90
18	80	100
19	70	90

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Komunikasi Asertif -	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Pretest Komunikasi Asertif	Positive Ranks	18 ^b	9,50	171,00
	Ties	1 ^c		
	Total	19		

- a. Posttest Komunikasi Asertif < Pretest Komunikasi Asertif
- b. Posttest Komunikasi Asertif > Pretest Komunikasi Asertif
- c. Posttest Komunikasi Asertif = Pretest Komunikasi Asertif

Test Statistics^a

	Posttest Komunikasi Asertif - Pretest Komunikasi Asertif
Z	-3,787 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*, diketahui bahwa dari 19 siswa yang mengikuti kegiatan psikoedukasi, sebanyak 18 siswa mengalami peningkatan pengetahuan tentang komunikasi asertif setelah mengikuti kegiatan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *positive ranks* yang memiliki nilai rata-rata peringkat 9,50 dan jumlah total peringkat 171,00. Tidak ada siswa yang mengalami penurunan skor, dan hanya 1 siswa yang memiliki skor pretest dan posttest yang sama. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang komunikasi asertif, mulai dari pengertian, jenis-jenis komunikasi, hingga manfaat dan cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, hasil uji statistik menunjukkan nilai Z sebesar -3,787 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pengetahuan siswa. Temuan ini memperkuat bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik dan mampu memberikan dampak positif terhadap

pemahaman serta kesadaran siswa akan pentingnya komunikasi yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 2. Tingkat Asertivitas Siswa

		Kategori_Asertif			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	1	5,3	5,3	5,3
	Sedang	11	57,9	57,9	63,2
	Tinggi	7	36,8	36,8	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas, dari 19 siswa yang mengikuti kegiatan, sebagian besar atau sebanyak 11 siswa (57,9%) berada pada kategori asertivitas sedang. Sementara itu, 7 siswa (36,8%) termasuk dalam kategori asertivitas tinggi, dan hanya 1 siswa (5,3%) yang masuk dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki kemampuan komunikasi asertif yang cukup baik, dan beberapa di antaranya bahkan sudah berada di tingkat tinggi. Hanya sedikit siswa yang masih memiliki tingkat asertivitas rendah. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa mampu menyampaikan pendapat atau perasaan mereka dengan cara yang tepat, dan kemampuan ini bisa ditingkatkan melalui kegiatan pembelajaran atau psikoedukasi berikutnya. Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana & Wiryosutomo (2022) menunjukkan bahwa latihan asertif secara rutin dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal secara signifikan. Intervensi lanjutan diperlukan, terutama untuk siswa dengan asertivitas rendah seperti program psikoedukatif berkelanjutan baik berupa pelatihan kelompok ataupun *role-play*. Penelitian yang dilakukan oleh Muis et al., (2025) menunjukkan bahwa *assertive training* berbasis *role-play* dalam layanan bimbingan kelompok terbukti berhasil meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, program-program psikoedukatif lanjutan sangat dianjurkan untuk memperkuat kemampuan asertif siswa dan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung ekspresi diri secara sehat.

2. Keterbatasan Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi ini belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diharapkan. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, durasi pelaksanaan kegiatan menjadi lebih singkat dari rencana semula karena adanya keterlambatan kedatangan tim fasilitator akibat hujan deras selama perjalanan. Kedua, terjadi kendala teknis saat persiapan media presentasi yaitu proses penyambungan laptop ke proyektor mengalami hambatan dan memerlukan waktu cukup lama karena gangguan pada jaringan koneksi. Ketiga, ruang kelas

yang semula direncanakan sebagai tempat pelaksanaan sedang dalam proses renovasi, sehingga kegiatan dialihkan ke ruang asrama. Disisi lain, pengembangan kemampuan asertivitas merupakan proses jangka panjang yang memerlukan waktu dan berkelanjutan, sehingga hasilnya mungkin belum sepenuhnya tampak dalam waktu singkat setelah intervensi dilakukan.

Kesimpulan

Komunikasi asertif adalah keterampilan penting yang bisa dipelajari dan dilatih oleh remaja. Dengan menguasainya, mereka dapat mengekspresikan diri secara positif, membangun relasi yang kuat, yang pada akhirnya akan mendukung kesehatan mental mereka. Hasil pelaksanaan kegiatan psikoedukasi menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi asertif berkontribusi signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep dan penerapan komunikasi asertif sebagai strategi menjaga kesehatan mental. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan skor yang signifikan setelah intervensi diberikan, menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu dipahami dengan baik oleh peserta. Selain itu, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat asertivitas pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan bahwa mereka telah memiliki kemampuan dasar dalam berkomunikasi secara asertif. Dengan demikian, psikoedukasi ini dapat menjadi strategi preventif dan promotif yang efektif dalam penguatan keterampilan sosial dan emosional remaja, khususnya dalam membangun relasi yang sehat dan menjaga keseimbangan psikologis.

Untuk efektivitas yang lebih maksimal, direkomendasikan agar pelaksanaan psikoedukasi ke depan dilakukan dengan durasi yang lebih panjang dan intensitas pertemuan yang lebih sering guna memberikan ruang bagi peserta untuk berlatih secara langsung dan mendalam. Intervensi lanjutan berupa pelatihan kelompok atau *role-play* juga perlu dipertimbangkan untuk memperkuat keterampilan yang telah diperoleh. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan secara berkelanjutan terhadap peserta dengan tingkat asertivitas rendah melalui pendekatan konseling individual atau kelompok. Disarankan pula agar sekolah berperan aktif dalam mendukung implementasi keterampilan ini dalam kehidupan sehari-hari melalui integrasi dalam program pembelajaran maupun aktivitas ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan sosial-emosional siswa.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMA IT HSI Bekasi yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi bertema "*Penerapan Komunikasi Asertif sebagai Strategi Menjaga Kesehatan Mental Remaja*." Dukungan dari pihak sekolah, mulai dari proses perizinan, penyediaan fasilitas, hingga keterlibatan aktif guru pendamping selama kegiatan berlangsung, telah berkontribusi besar terhadap kelancaran dan keberhasilan program ini. Kami juga menghargai antusiasme dan partisipasi para siswa yang menjadi peserta dalam kegiatan ini, serta keterbukaan mereka dalam

berdiskusi dan tanya jawab selama sesi berlangsung. Semoga kolaborasi ini dapat terus terjalin dan menjadi langkah awal bagi pelaksanaan program-program serupa yang bertujuan mendukung pengembangan kesehatan mental dan keterampilan sosial-emosional siswa di lingkungan sekolah.

Daftar Pustaka

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships. In *New Harbinger Publications*.
- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3156>
- Auliannisa, S. H., Ridwan, R. N., & P, R. A. P. (2024). Psikoedukasi Peningkatan Keterampilan Sosial Remaja: Bagaimana Menjadi Asertif? *Devote: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 41–48.
- Blakemore, S. J. (2012). Imaging brain development: The adolescent brain. In *NeuroImage* (Vol. 61, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.11.080>
- 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). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01154-x>
- Hayya, R. N., & Savitri, L. S. Y. (2023). Assertive Communication Skills Group Intervention for Adolescents with Social Anxiety. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(3). <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.11264>
- Hidayat, R., Suyuti, N., & Kasim, H. S. (2024). Komunikasi Asertif dalam Lingkungan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 339–334.
- Iranty, D., Nawira, A., Riono, A. A., Berutu, M., Murdiana, L., Daini, R., Azizia, S., Safarina, N. A., & Pratama, M. F. J. (2024). Mengembangkan perilaku asertif : melindungi diri dari kekerasan langsung dengan sikap tegas dan berani. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1697–1702.
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1). https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_5
- Marici, M., Runcan, R., Cheia, G., & David, G. (2024). The impact of coercive and assertive communication styles on children's perception of chores: an experimental investigation. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1266417>
- Muis, I., Mukasyfah, K., Pangerang, A. S. D. N., Tahir, N. F., & Jempot, M. S. S. (2025). Efektivitas Assertive Training dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal pada Pegawai ASN UPT Penilaian Potensi dan Kompetensi Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Sulawesi Selatan.

- Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 175–182.
- Nuris Yuhbaba, Z., Arif Budiman, M. E., Sholihah Erdah Suswati, W., & Wirasakti, G. (2022). Increasing Assertive Behavior in Adolescents in Islamic Boarding Schools Through Assertive Training. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 4(1). <https://doi.org/10.20473/pnj.v4i1.33162>
- Oktaviana, D., & Wiryosutomo, H. W. (2022). Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2).
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Prabaningrum, C., Marissa, A., Psikologi, F., & Gunadarma, U. (2025). Efektivitas Psikoedukasi Asertivitas untuk Bullying Di Pondok Pesantren X. *Action Research Literate*, 9(1), 300–305.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4(3). [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(73\)80120-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80120-0)
- Santrock, J. W. (2018). *Life Span Development Jilid I* (N. I. Sallama (ed.); Ketigabel). Erlangga.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. In *The Lancet Child and Adolescent Health* (Vol. 2, Issue 3). [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent Development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>
- Uzaina, & Dr. Asma Parveen. (2015). Study of Relationship between Mental Health and Assertiveness among Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.25215/0301.085>
- WHO. (2025). *Kesehatan Remaja*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1