

## MENGEMBANGKAN PERILAKU ASERTIF : MELINDUNGI DIRI DARI KEKERASAN LANGSUNG DENGAN SIKAP TEGAS DAN BERANI

Dila Iranty<sup>1</sup>, Ahda Nawira<sup>2</sup>, Ajeng Ariestadatika Riono<sup>3</sup>, Monika Berutu<sup>4</sup>, Lilis Murdiana<sup>5</sup>, Riska Daini<sup>6</sup>, Siti Azizia<sup>7</sup>, Nur Afni Safarina<sup>8</sup>, M. Fikri Jaka Pratama<sup>9</sup>

1,2,3,4,5,6,7,8,9 Universitas Malikussaleh

[dilairanty@gmail.com](mailto:dilairanty@gmail.com), [ahdanawira07@gmail.com](mailto:ahdanawira07@gmail.com), [ajeng.220620090@mhs.unimal.ac.id](mailto:ajeng.220620090@mhs.unimal.ac.id),  
[monika.220620110@mhs.unimal.ac.id](mailto:monika.220620110@mhs.unimal.ac.id), [lilismurdiana89@gmail.com](mailto:lilismurdiana89@gmail.com),  
[riskadainiriska@gmail.com](mailto:riskadainiriska@gmail.com), [sitiazizia1205@gmail.com](mailto:sitiazizia1205@gmail.com), [nurafni.safarina@unimal.ac.id](mailto:nurafni.safarina@unimal.ac.id),  
[m.fikri@unimal.ac.id](mailto:m.fikri@unimal.ac.id)

Received: 07-10-2024

Revised: 22-10-2024

Approved: 28-10-2024

### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengembangkan perilaku asertif pada siswa agar mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan hak-hak mereka secara langsung, jujur, dan tepat. Perilaku asertif penting bagi siswa dalam berkomunikasi tanpa kecemasan berlebihan serta menghadapi berbagai situasi dengan lebih percaya diri, termasuk untuk melindungi diri dari perlakuan kekerasan. Psikoedukasi diberikan menggunakan metode ekspositori, yaitu penyampaian materi secara verbal untuk meningkatkan pemahaman siswa dan kemampuan mengungkapkan materi yang telah diberikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa perilaku asertif yang dikembangkan membantu siswa mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan pendapat dengan tegas namun tetap menghormati orang lain. Kesimpulannya, psikoedukasi ini bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan asertif siswa, yang diharapkan dapat memperkuat ketahanan diri dan keterampilan komunikasi mereka.

**Kata Kunci:** Perilaku Asertif, Psikoedukasi, Keterampilan Komunikasi

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Meskipun batasan usia tidak didefinisikan dengan jelas, namun dimulai pada usia sekitar 12 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun, ketika perubahan fisik hampir selesai (Effendy et al., 2023). Jannah, (2017) menyatakan bahwa masa remaja merupakan peralihan dari anak yang bergantung menjadi individu yang mandiri, dan akibatnya remaja harus beradaptasi dengan banyak hal yaitu kematangan emosi, berkembangnya ketertarikan terhadap lawan jenis, kematangan sosial, kemandirian di luar rumah, kematangan rohani, awal kemandirian finansial, pemanfaatan waktu luang dengan baik atau penggunaan waktu luang yang benar, Sikap terhadap kehidupan dan kesadaran diri. Mereka cenderung melakukan hal-hal yang agresif, seperti memukul siswa, atau memanggil nama ketika siswa tidak mendapatkan apa yang diinginkannya. Ia mengungkapkannya dengan nada kasar dan terkadang tidak menghargai sopan santun, baik terhadap rekan kerja maupun orang yang lebih dewasa. Beberapa siswa tidak mampu mengungkapkan perasaannya.

Permasalahan kekerasan pada anak khususnya yang terkait dengan Perundungan dan kekerasan seksual pada anak semakin mengkhawatirkan. Laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima setidaknya 37.381 laporan perundungan dalam kurun waktu 2011 hingga 2019. Dari jumlah tersebut, sebanyak 2.473 kasus disinyalir terjadi di dunia pendidikan. Fenomena perundungan (bullying) di berbagai belahan dunia terus meningkat terutama disekolah, sehingga hal ini dapat menimbulkan berbagai efek negatif baik bagi korban maupun bagi pelaku

(Junita & Hafnidar, 2022). Untuk itu sekolah perlu mempunyai strategi untuk mengatasi permasalahan ini dengan melakukan sosialisasi terkait dengan perundungan dan kekerasan pada anak. Sikap asertif adalah kemampuan untuk berkomunikasi secara langsung, terbuka, jujur dalam mengungkapkan pendapat, menolak atau mempertahankan hak-hak (Ramadhini & Santoso, 2019). Sikap tersebut dibutuhkan untuk mengatur seseorang supaya tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan yang buruk, khususnya dalam menolak aktivitas seksual berisiko yang ditawarkan oleh teman, pacar atau orang terdekat serta asing (Budiyono, 2019). Remaja yang tidak mempunyai sikap asertif akan terhambat dalam komunikasi interpersonal karena ketidakmampuan dalam mengungkapkan perasaan, gagasan atau keinginan secara terbuka, jujur serta apa adanya (Silemi Retiara, 2017). Remaja tidak berdaya dan pasif ketika hak-haknya dirampas oleh orang lain (Anindyajati & Karima, 2004). Dalam hubungan formal, mereka kurang atau bahkan tidak berani mengemukakan pendapat, pujian, keluhan dan sebagainya (Suib & Safitri, 2022). Bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang dalam mengutarakan isi pikiran, keinginan dan perasaannya tanpa ada tekanan dari pihak manapun merupakan suatu wujud dari perilaku asertif (Ekiyani et al., 2024).

Perilaku asertif sendiri merupakan terjemahan dari asertive behavior yang mengandung arti suatu tindakan atau perilaku yang dinyatakan dengan sopan untuk meminta seseorang berbuat sesuatu agar melakukan apa yang dikehendaki, meminta sesuatu pada orang lain disertai dengan sikap yang sopan sesuai dengan norma, tenang, dewasa, dan masuk akal (Ampuno, 2020). Perilaku asertif yaitu ekspresi yang langsung, jujur, dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak siswa tanpa kecemasan yang tidak beralasan (Muliati, 2021). Apabila Individu tidak dapat berperilaku asertif maka akan mengalami banyak hambatan, salah satunya menjadi tidak dapat mengutarakan apa yang dirasakan demi melindungi hak-hak orang lain atau menjaga hubungan sosial dengan orang lain. Orang-orang yang memiliki asertivitas yang rendah akan semakin mudah terbawa dalam pengaruh lingkungan sekitar yang negatif atau perilaku menyimpang (Wulandari et al., 2022). Hal ini senada dengan penelitian lain dalam hubungannya dengan sikap asertif menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan seseorang dalam bersikap asertif akan semakin tidak mudah terbawa dalam penyimpangan perilaku (Munir, 2019). Hal ini juga dapat digambarkan sebagai perilaku yang menghargai diri sendiri dan orang lain, mengekspresikan perasaan positif dan negatif, mengembangkan kemampuan untuk menolak tanpa rasa bersalah, dan berani meminta bantuan orang lain ketika membutuhkan (Azis, 2015).

SMKN1 Dewantara, yang terletak di Paloh Lada, Dewantara, Aceh Utara, merupakan salah satu institusi pendidikan unggulan di wilayah tersebut. Dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan dan membekali siswa dengan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan, penting untuk mengimplementasikan pelatihan asertif bagi siswa. SMKN 1 Dewantara, terdapat beberapa permasalahan yang menghambat pengembangan sikap asertif siswa. Banyak siswa belum memahami pentingnya sikap asertif, sehingga kesulitan dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka, yang mengakibatkan kecemasan berkomunikasi. Selain itu, adanya kasus perlakuan kekerasan baik verbal maupun fisik yang dialami siswa menunjukkan kurangnya keterampilan mereka untuk menghadapi situasi tersebut dengan tegas. Tanpa pelatihan yang memadai, siswa juga tidak dapat mengembangkan karakter yang kuat, berpengaruh pada kesejahteraan psikologis dan

sosial mereka, serta menciptakan lingkungan belajar yang tidak kondusif, di mana kolaborasi dan saling menghargai antara teman-teman menjadi terbatas. Minimnya dukungan dari pihak sekolah terhadap pentingnya pelatihan asertif juga menghambat potensi pengembangan sikap ini di kalangan siswa. Pelatihan ini bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan sikap asertif, yang memungkinkan mereka untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan hak-hak mereka secara langsung, jujur, dan tepat pada tempatnya. Dengan keterampilan ini, siswa diharapkan dapat berkomunikasi tanpa rasa cemas yang tidak beralasan serta mampu menghadapi berbagai situasi dengan lebih percaya diri.

Selain itu, kemampuan asertif juga penting dalam mengatasi perlakuan kekerasan yang mungkin dialami siswa. Dengan bersikap tegas dan berani, siswa dapat melindungi diri mereka sendiri dan mengurangi risiko terjadinya kekerasan. Oleh karena itu, pelatihan asertif di SMKN 1 Dewantara tidak hanya berkontribusi pada pengembangan karakter individu, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman dan kondusif. Melalui pelatihan ini, diharapkan siswa tidak hanya menjadi pribadi yang lebih berani dan percaya diri, tetapi juga mampu menciptakan interaksi yang lebih sehat dan saling menghargai di antara teman-teman mereka. Dengan demikian, SMKN 1 Dewantara dapat terus berperan sebagai sekolah yang tidak hanya unggul dalam akademis, tetapi juga dalam pembentukan karakter siswa yang kuat dan berdaya saing.

#### **METODE KEGIATAN**

Pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi para remaja terkait dengan “mengembangkan perilaku asertif: melindungi diri dari kekerasan langsung dengan sikap tegas dan berani”. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengedukasi remaja meningkatkan kesadaran akan pentingnya memahami pentingnya perilaku asertif sebagai perlindungan diri. Psikoedukasi diberikan dengan menggunakan metode ekspositori yaitu penyampaian materi secara verbal dengan tujuan setelah diberikan materi siswa dapat memahami dan mengungkapkan materi yang telah diberikan (Azzarah A., 2023). Psikoedukasi diberikan dikelas dengan jumlah siswa sebanyak 27 orang siswa yang telah diatur sedemikian rupa oleh guru.

#### **HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penugasan mahasiswa pada Rabu 4 September 2024 tersebut membuat siswasemakin gembira melihat kedatangan tim dari Universitas Malikussaleh. Siswasangat antusias dengan materi yang diberikan. Kegiatan diawali dengan penjelasan materi asertif oleh pemateri dan pembagian peran sesuai dengan sinopsis masalah yang sudah diberikan kepada siswa. Kemudian mahasiswa memberikan gambaran bagaimana memerankan peran-peran tersebut. Berikutnya siswa diberi kesempatan untuk menjalankan peran sesuai dengan sinopsis yang telah ditetapkan. Siswa kemudian menjalankan sinopsis cerita tahap demi tahap. Terlihat siswa masih canggung dalam menjalankan perannya masing-masing. Suara dialog juga sangat pelan sehingga konflik dan klimaks cerita yang diharapkan sulit terdeteksi. Mahasiswa mendorong siswa untuk membantu menguatkan motivasi dan kepercayaan dirinya. Siswa diberi kesempatan untuk mereview kembali bagaimana peran-peran yang pernah dijalankan melalui sosio drama yang pernah dijalankan. Pada kesempatan ini siswa diberi kesempatan untuk menonton video yang dipersiapkan. Siswa secara antusias menonton video terutama membandingkan cerita - cerita yang telah

dipaparkan tadi. Siswa kemudian diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya mengenai video yang telah diputar serta membandingkan dengan sosio drama yang telah dijalankan. Beberapa siswa sangat antusias dalam menyampaikan pendapat mereka mengenai bagaimana pentingnya memberikan ketegasan ketika di bully oleh temannya. Siswa yang lain juga terlihat mampu membandingkan dengan cerita sosiodrama yang sudah dijalankan sebelumnya.

Kesimpulannya, siswa terlihat cukup aktif dalam mengikuti kegiatan meskipun beberapa siswa juga masih terlihat asik dengan kegiatannya masing-masing. Perilaku asertif adalah sikap tegas yang timbul karena adanya kebebasan emosi. Individu yang asertif mampu menyatakan perasaan dan pemikirannya dengan tepat dan jujur tanpa memaksakannya kepada orang lain. Dalam artikel ini, akan dijelaskan bahwa konsep diri positif menghasilkan perilaku asertif, sedangkan konsep diri negatif menghasilkan perilaku pasif.

Materi asertif berfokus pada kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan pendapat dengan tegas namun tetap menghormati orang lain. Dalam konteks melawan kekerasan, pendekatan asertif dapat membantu individu dan kelompok untuk:

- 1) Menyampaikan Ketidaksetujuan : Individu dapat mengekspresikan penolakan terhadap tindakan kekerasan dengan jelas dan tegas.
- 2) Membangun Kepercayaan Diri: Keterampilan asertif meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi berisiko.
- 3) Mengurangi Ketakutan: Dengan bersikap tegas, individu lebih mampu mengatasi ketakutan yang sering kali dihadapi saat melawan kekerasan.
- 4) Mendorong Dukungan Sosial : Sikap asertif dapat menginspirasi orang lain untuk bergabung dalam upaya melawan kekerasan.

Pendekatan asertif dalam melawan kekerasan memberikan alat yang kuat untuk individu agar dapat bersikap tegas dan berani. Dengan keterampilan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, serta mengurangi angka kekerasan dalam berbagai bentuk. Sosialisasi dan psikoedukasi ini bermanfaat dalam memberikan informasi dan pengetahuan bagi siswa, sehingga diharapkan dapat terbangun insight atau munculnya kesadaran diri bagi siswa terkait kekerasan sehingga terjadinya perubahan perilaku. Dengan adanya kegiatan psikoedukasi ini diharapkan siswa/i SMK 1 Dewantara menjadi semakin sadar bagaimana pengaruh kekerasan secara psikologis terhadap pribadi seseorang, belajar menjalin hubungan yang lebih baik lagi dengan teman sebayanya, menjadi lebih peka akan masalah yang dihadapi oleh temannya, dan mengetahui langkah apa yang harus dilakukan.

Kegiatan ini membawa dampak yang baik bagi sekolah karena dengan adanya sosialisasi dan edukasi tentang kekerasan, siswa menjadi lebih paham. Selain itu peran sekolah, guru BK dan siswa semakin solid dalam membuat berbagai macam rancangan program terkait pencegahan kekerasan. Bagaimanapun pihak sekolah dan guru BK perlu memberikan dukungan agar program yang sudah dibuat dapat diaplikasikan. Guru BK dapat memberdayakan siswa yang sudah ikut program sosialisasi dan edukasi ini menjadi polisi anti kekerasan. sehingga dapat menimalisir pelaku kekerasan di sekolah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan perilaku asertif berfokus pada

kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan pendapat dengan tegas namun tetap menghormati orang lain. Dalam konteks melawan kekerasan. Pendekatan asertif dapat membantu individu dan kelompok untuk menyampaikan ketidaksetujuan, yaitu individu dapat mengekspresikan penolakan terhadap tindakan kekerasan dengan jelas dan tegas, Membangun kepercayaan diri individu untuk meningkatkan keterampilan asertif dan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi berisiko. Perilaku asertif juga dapat mengurangi Ketakutan dengan bersikap tegas, percaya diri dan individu lebih mampu mengatasi ketakutan yang sering kali dihadapi saat melawan kekerasan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ampuno, S. (2020). Perilaku Asertif Generasi Milenial Dalam Perspektif Psikologi Islam. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 1(1), 18–27. <https://doi.org/10.30984/jiva.v1i1.1163>
- Anindyajati, M., & Karima, C. M. (2004). Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (Penelitian Pada Remaja Penyalahguna Narkoba di Tempat-Tempat Rehabilitasi Penyalahguna Narkoba). *Jurnal Psikologi*, 2(1), 49–73.
- 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>
- Azzarah A., et al. (2023). *PENINGKATKAN KESADARAN ANTI BULLYING MELALUI PSIKOEDUKASI PADA SISWA MTS MUHAMMADIYAH 27 PACIRAN* Aulia Azzarah , Faisatul Muayadah , Lathifatul Qolbiyah , Ulfatul Ma'rifah Program Studi Psikologi , Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Muh.
- Budiyono, A. (2019). Efektifitas Konseling Kelompok Berbasis Karakter Masyarakat Banyumas dalam Meningkatkan Sikap Asertif. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 13(1), 107–120. <https://doi.org/10.24090/komunika.v13i1.1926>
- Effendy, E., Ginting, A. F., & Salsabila, A. Z. (2023). At-Tadris: Journal of Islamic Education At-Tadris: Journal of Islamic Education. *Journal of Islamic Education*, 2(2), h. 75. <https://doi.org/10.56672/attadris.v3i1.191>
- Ekiyani, C. P., Juliejantiningasih, J., & Wahyuni, S. (2024). Tingkat Perilaku Asertif Siswa Kelas X SMK N 6 Semarang Ditinjau dari Layanan Bimbingan dan Konseling. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(1), 33–39. <https://doi.org/10.22460/quanta.v8i1.4496>
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Junita, N., & Hafnidar, H. (2022). Pembentukan Komunitas Perlindungan Kekerasan Pada Anak dan Implementasi Kegiatan. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(2), 37–42. <https://doi.org/10.51849/jp3km.v1i2.10>
- Muliati, R. (2021). Konsep Diri, Kecerdasan Emosi dan Perilaku Asertif pada Siswa SMA Kelas X. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 8–16. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.22>
- Munir, L. Z. (2019). Hubungan Perilaku Asertif dengan Kenalan Remaja dan Masalahnya di SMAN 2 Masbagik. *Fondatia*, 3(2), 103–113. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v3i2.361>
- Ramadhini, P. S., & Santoso, M. B. (2019). Assertiveness Training Untuk Meningkatkan

- Kepercayaan Diri Narapidana Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 169. <https://doi.org/10.24198/jppm.v6i2.21905>
- Silemi Retiara, G. (2017). Asertivitas dan Penyesuaian Perkawinan pada Dewasa Awal di Aceh Tengah. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 161–169. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.347>
- Suib, S., & Safitri, A. (2022). Perilaku Bullying Remaja Dipengaruhi Lingkungan Sekolah dan Pengetahuan. *Jkep*, 7(2), 149–157. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.710>
- Wulandari, P. C. E., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2022). Penerapan Teknik Sosiodrama Ande-Ande Lumut Dalam Assertive Training Untuk Meningkatkan Sikap Asertif. *Seminar Nasional Dalam Jaringan Konseling Kearifan Nusantara Ke-3*, 441–451.