

PSIKOEDUKASI PENINGKATAN KETERAMPILAN SOSIAL REMAJA: BAGAIMANA MENJADI ASERTIF?

Siti Hajar Auliannisa^{1)*}, Rifqah Nur Ridwan¹⁾, RR Atikah Puspita P¹⁾

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author: sitihajarauliannisa96@gmail.com

Article Info

Article History:

Received March 10, 2024

Revised March 16, 2024

Accepted March 23, 2024

Keywords:

Psikoedukasi

Keterampilan Sosial

Perilaku Asertif

Remaja

ABSTRAK

Keterampilan sosial, termasuk perilaku asertif, sangat penting bagi remaja dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan sukses di lingkungan sekitarnya. Psikoedukasi adalah upaya yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan keterampilan sosial, termasuk perilaku asertif, pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan perilaku asertif pada siswa SMA Negeri 18 Makassar. Metode penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* dengan partisipan sebanyak 43 siswa. Data dikumpulkan melalui *pretest* dan *posttest* menggunakan *Google Form* dan dianalisis dengan *Wilcoxon-Test*. Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan ($p=0.000 < 0.05$) dalam pemahaman dan penerapan perilaku asertif berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Kesimpulannya, psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan perilaku asertif pada remaja. Diperlukan upaya lebih lanjut untuk memperkuat keterampilan sosial remaja, termasuk perilaku asertif, agar mereka dapat lebih efektif dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

ABSTRACT

Social skills, including assertive behavior, are essential for adolescents in establishing healthy and successful social relationships in the surrounding environment. Psychoeducation is an effective effort to improve the understanding and application of social skills, including assertive behavior, in adolescents. This study aims to evaluate the effectiveness of psychoeducation in improving the understanding and application of assertive behavior in students of SMA Negeri 18 Makassar. This research method used a one-group pretest-posttest design with 43 students participating. Data were collected through pretest and posttest using Google Forms and analyzed with Wilcoxon-Test. Analysis results showed a significant increase ($p=0.000 < 0.05$) in understanding and application of assertive behavior based on pretest and posttest results. In conclusion, psychoeducation is effective in improving the understanding and application of assertive behavior in adolescents. assertive behavior in adolescents. Further efforts are needed to strengthen social skills, including assertive behavior so that they can be more effective in communicating and interacting with their surroundings. effectively communicate and interact with their surrounding environment.

Copyright © 2024, The Author(s).
This is an open-access article
under the CC-BY-SA license



How to cite: 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. <https://doi.org/10.55681/devote.v3i1.2503>

PENDAHULUAN

Keterampilan sosial adalah suatu kemampuan yang esensial bagi individu dalam menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sekitarnya, sebagaimana dijelaskan oleh Rosdianah (2000). Keterampilan ini mencakup berbagai aspek, seperti kemampuan berkenalan, menyesuaikan diri, mengatasi tantangan, dan berinteraksi dengan orang lain. Shapiro (2004) menawarkan serangkaian strategi untuk mengembangkan

keterampilan sosial ini. Salah satunya adalah melalui pembelajaran komunikasi diri yang efektif, yang mencakup aspek seperti memperkenalkan diri dengan percaya diri, mengingat nama, memberikan pujian, menemukan kesamaan dengan lawan bicara, dan menjaga kelangsungan percakapan.

Selain itu, penting juga untuk melatih kemampuan non-verbal, termasuk ekspresi wajah, kontak mata, gerakan tubuh, serta penggunaan paralinguistic seperti intonasi suara. Hal ini membantu individu untuk mengkomunikasikan pesan secara efektif tanpa menggunakan kata-kata. Menjadi bagian dari kelompok juga merupakan strategi yang ditekankan oleh Shapiro, yang memungkinkan individu untuk belajar berinteraksi dengan orang lain, menerima perbedaan, dan memperdalam pemahaman tentang kerjasama dan kerukunan.

Dalam pengembangan keterampilan sosial, penting juga untuk dapat mengekspresikan perasaan dengan tepat. Ini melibatkan aspek seperti memiliki empati, mengelola emosi dengan baik, dan menghadapi perubahan hidup dengan bijak. Selain itu, kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain merupakan landasan moral yang penting dalam proses sosialisasi. Strategi lain yang disarankan oleh Shapiro meliputi pembelajaran penyelesaian masalah, kemampuan mendengarkan dengan baik, serta keberanian untuk mempertahankan hak-hak individu dan mengatasi konflik dengan cara yang konstruktif. Dengan demikian, pengembangan keterampilan sosial tidak hanya menjadi kunci untuk berinteraksi secara sukses dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga merupakan fondasi untuk mencapai kesuksesan jangka panjang.

Salah satu dimensi dari keterampilan sosial adalah perilaku asertif. Rathus dan Nevid (1983) menyatakan bahwa asertif merupakan tingkah laku yang menampilkan keberanian untuk secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan, dan pikiran-pikiran apa adanya, mempertahankan hak-hak pribadi, serta menolak permintaan-permintaan yang tidak masuk akal dari figur otoritas dan standar-standar yang berlaku pada suatu kelompok.

Cawood (1997) mendefinisikan perilaku asertif sebagai kemampuan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan hak pribadi tanpa merasa cemas, mampu bersikap jujur dan langsung serta memperhitungkan hak-hak sendiri tanpa meniadakan hak orang lain. Sementara itu Lioyld (dalam Novalia dan Dayakisni, 2013) menjelaskan perilaku asertif adalah perilaku yang bersifat aktif, langsung, dan jujur. Perilaku ini mampu mengomunikasikan kesan respect kepada diri sendiri serta orang lain sehingga dapat memandang keinginan, kebutuhan, dan hak kita sama dengan keinginan, kebutuhan, dan hak orang lain. Perilaku asertif bisa juga diartikan sebagai gaya wajar yang tidak lebih dari sikap langsung, jujur, dan penuh dengan respect saat berinteraksi dengan orang lain.

Alberti dan Emmon (dalam Miasari 2012) mengidentifikasi beberapa aspek perilaku asertif yang penting. Pertama, individu yang asertif mampu bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri. Ini melibatkan kemampuan membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya pada pendapat dan kemampuan dirinya sendiri, menetapkan tujuan, dan berpartisipasi dalam interaksi sosial. Selanjutnya, individu yang asertif juga mampu mengekspresikan perasaannya dengan jujur dan nyaman. Mereka bisa menyatakan ketidaksetujuan, kemarahan, afeksi, dan persahabatan dengan orang lain, serta mengakui rasa takut dan kecemasan. Kemampuan untuk mengekspresikan persetujuan, memberikan dukungan, dan bersikap spontan juga menjadi bagian dari perilaku asertif.

Kemudian, 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. Selain itu, mereka juga mampu menyatakan pendapat mereka dengan jelas. Ini termasuk kemampuan untuk menyampaikan gagasan, mengusulkan perubahan, dan menanggapi pelanggaran terhadap diri sendiri dan orang lain.

Terakhir, individu yang asertif juga memperhatikan hak-hak orang lain. Mereka mampu menyatakan kritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan, atau melukai orang lain. Ini mencerminkan sikap yang menghargai hubungan interpersonal yang sehat dan saling menghormati.

Bentuk perilaku asertif yang biasa dipelajari adalah komunikasi asertif. Dalam berinteraksi sosial, remaja akan saling berkomunikasi. Dalam komunikasi yang efektif selalu terkait cara menyikapi lawan bicara. Pilihan dalam berkomunikasi diantaranya adalah agresif, pasif, dan asertif. Tindakan memilih salah satu dari tiga hal tersebut akan menjadi penentu hasil akhir sebuah komunikasi. Untuk menjaga agar tetap mampu berkomunikasi asertif, peserta latih perlu memahami perbedaan dari masing-masing komunikasi agresif, komunikasi pasif, dan komunikasi asertif.

Adanya permasalahan kehidupan remaja yang banyak dipengaruhi oleh situasi sosial, terutama pergaulan dengan teman sebaya, serta mulai dibutuhkannya peran remaja pada berbagai aktivitas sosial di lingkungan yang kemudian melatarbelakangi perlunya dilakukan psikoedukasi terkait perilaku asertif.

Sehingga keterampilan sosial akan menjadi bekal bagi siswa untuk menghadapi tuntutan maupun masalah dalam lingkungan sosialnya. Dengan karakteristik remaja yang mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial serta dimulainya aktivitas sosial membuat remaja perlu mengembangkan kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak secara efektif dalam lingkungannya, termasuk di dalamnya bersikap asertif.

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan pada siswa SMA Negeri 18 Makassar, Sulawesi Selatan. Psikoedukasi ini didasari atas hasil *need assesment* yang dilakukan kepada siswa-siswi SMA Negeri 18 Makassar yang dinilai memerlukan pemberian pemahaman dan penerapan keterampilan sosial remaja dalam berkomunikasi yang efektif dan asertif. Target psikoedukasi diberikan kepada siswa-siswi kelas XII yang dimana rentang usia 17-22 tahun yang merupakan fase perkembangan remaja akhir. Jumlah partisipan sebanyak 43 orang dengan pria sebanyak 16 orang dan perempuan sebanyak 18 orang. Dalam *setting* sekolah, guru selaku pendidik memberikan kesempatan para siswa untuk dapat belajar secara mandiri, namun guru juga mengharapkan adanya bekal strategi yang memperkaya belajarnya siswa untuk dapat mencapai tujuan belajarnya (*freedom to explore and learn within clear goals*). Bagi peserta didik yang merupakan peserta dalam psikoedukasi ini diharapkan dapat memperoleh pemahaman serta keterampilan baru yang dapat menjadi *life skills intervention*.

Adapun tujuan dan manfaat kegiatan ini adalah agar dapat memberikan gambaran secara empiris dan ilmiah mengenai keterampilan sosial khususnya perilaku asertif. Dalam psikoedukasi ini juga dilakukan uji *pre-test* dan dilanjutkan dengan materi Psikoedukasi dengan judul "*Teens Social Skill: How to be Assertive?*". Setelah pemberian materi maka dilakukan *post-test*. Analisis data dilakukan dengan software SPSS. Teknik *paired sample t-test* digunakan untuk melihat keefektifan psikoedukasi tersebut. Selain itu, dengan kegiatan psikoedukasi ini diharapkan dapat membantu memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi peserta atau siswa.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara interaktif melalui media *zoom meetings* dan dapat memberikan gambaran umum mengenai keterampilan sosial yang dibutuhkan seorang remaja dalam berkomunikasi sehari-hari. Secara umum, kegiatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi atau tanya jawab, serta *roleplay*. Adapun kegiatan psikoedukasi ini memiliki target khusus, yaitu: (1) pengertian keterampilan sosial, (2) strategi mengembangkan keterampilan sosial, (3) pengertian asertif dalam hubungan sosial, dan (4) aspek perilaku asertif.

METODE PELAKSANAAN

Psikoedukasi dalam hal ini didefinisikan sebagai upaya membantu klien mengembangkan *life skill* atau keterampilan hidup melalui program terstruktur yang diselenggarakan berbasis kelompok. Aktivitas ini mencakup pemberian materi, diskusi, dan *roleplay* pada kelompok klien, dalam hal ini adalah siswa SMA Negeri 18 Makassar, dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa menghadapi permasalahan kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan penjelasan diatas, di dalam Kode Etik Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI, 2010), psikoedukasi yang dilakukan merupakan jenis psikoedukasi tanpa pelatihan (*non-training*). Dimana psikoedukasi tanpa pelatihan ini dilakukan: (1) secara spontan dengan cara ceramah dan pemberian penjelasan secara lisan oleh pemateri; (2) oleh ilmuwan psikologi yang memahami metode psikoedukasi maupun masalah yang ada dalam suatu komunitas dan/atau masyarakat; (3) meliputi tahap asesmen, perancangan program, implementasi program, monitoring, dan evaluasi program; (4) sesuai kaidah-kaidah ilmiah serta bukti empiris yang ada dan berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan; dan (5) akan dihentikan jika hasil evaluasi telah terjadi perubahan positif ke arah kesejahteraan masyarakat yang dapat dipertanggungjawabkan.

Waktu

Tabel 3. Alokasi Waktu Psikoedukasi

No.	Agenda Acara	Waktu
1.	Pembukaan	5 menit
2.	Sesi I: Pre-test	10 menit
3.	Sesi II: Materi	45 menit

4.	Sesi III: <i>Roleplay</i>	30 menit
5.	Sesi IV: Sesi tanya jawab	15 menit
6.	Sesi V: Post-test (Evaluasi)	10 menit
7.	Penutupan	5 menit

Tata Ruang

Karena kondisi dilakukan secara *virtual* maka yang menjadi fokus utama ialah tools selama kegiatan berlangsung.

- Ruangan kondusif terhindar dari suara bising
- Laptop yang digunakan memiliki aplikasi *zoom*

Media

Adapun jenis media yang digunakan dalam psikoedukasi ini, antara lain:

- Laptop
- Aplikasi *zoom*
- Jaringan Internet
- Materi (*PowerPoint*)
- Google form pre-test* dan *post-test*
- Background Kegiatan Psikoedukasi.

Prosedur

Tabel 2. *Prosedur Pelaksanaan Psikoedukasi*

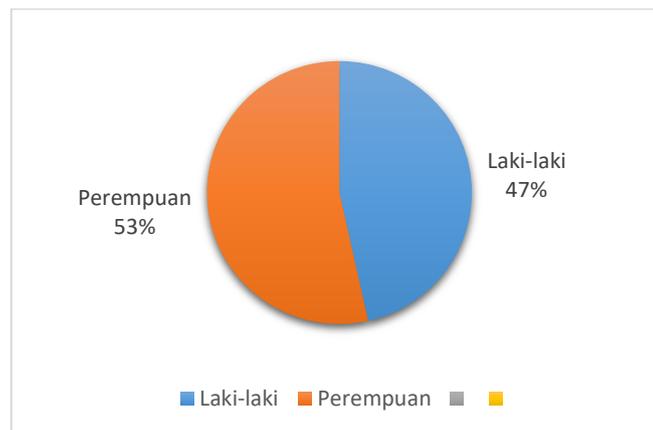
Kegiatan	Tujuan	Durasi
Persiapan	Menyiapkan bahan dan tools yang akan digunakan selama kegiatan psikoedukasi berlangsung.	15 menit
Pembukaan	Bertujuan untuk memberikan pengarah dan mekanisme psikoedukasi. Adapun pembukaan berupa: 1. Sambutan Pihak Sekolah 2. Menjelaskan mekanisme aturan selama kegiatan psikoedukasi berlangsung	5 menit
Perkenalan diri pemateri, panitia pelaksana dan peserta	Agar fasilitator dapat melakukan <i>building rapport</i> dengan peserta. Sehingga, menghasilkan komunikasi yang efektif selama kegiatan berlangsung.	5 menit
Pre-test	Untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta mengenai materi yang akan disajikan oleh pemateri. Konten <i>pre-test</i> berisikan pengertian, aspek-aspek dan juga pemahaman definisi yang memiliki kesamaan dengan istilah lain.	10 menit
Materi	Pemberian materi mengenai perilaku asertif, yang dimana meliputi: 3. Keterampilan Sosial 2. Strategi mengembangkan perilaku sosial 3. Pengertian perilaku asertif 4. Aspek perilaku asertif 5. Bentuk Komunikasi	45 menit

	6. Strategi efektif mengembangkan perilaku asertif	
Roleplay	Peserta diminta untuk menyampaikan perasaannya secara terbuka kepada pasangannya yang juga sebagai peserta. Lalu lawan pasangannya juga memberikan tanggapan secara asertif ke pasangannya. <i>Roleplay</i> tersebut dilakukan secara bergantian.	30 menit
Post-test	Setelah diberikan materi dan juga <i>roleplay</i> peserta selanjutnya melakukan <i>post-test</i> yang bertujuan untuk mengukur Kembali, sejauh mana pemahaman peserta setelah diberikan materi dan juga <i>roleplay</i> Hal tersebut juga sebagai bentuk feedback untuk fasilitator apakah pemberian psikoedukasi memberikan dampak positif terhadap peserta atau tidak.	10 menit
Penutupan	Menutup serangkaian kegiatan psikoedukasi. Yang dimana agenda penutupan berisikan; 1. Sesi Foto 2. <i>Sharing Session</i> diluar dari tema psikoedukasi.	5 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

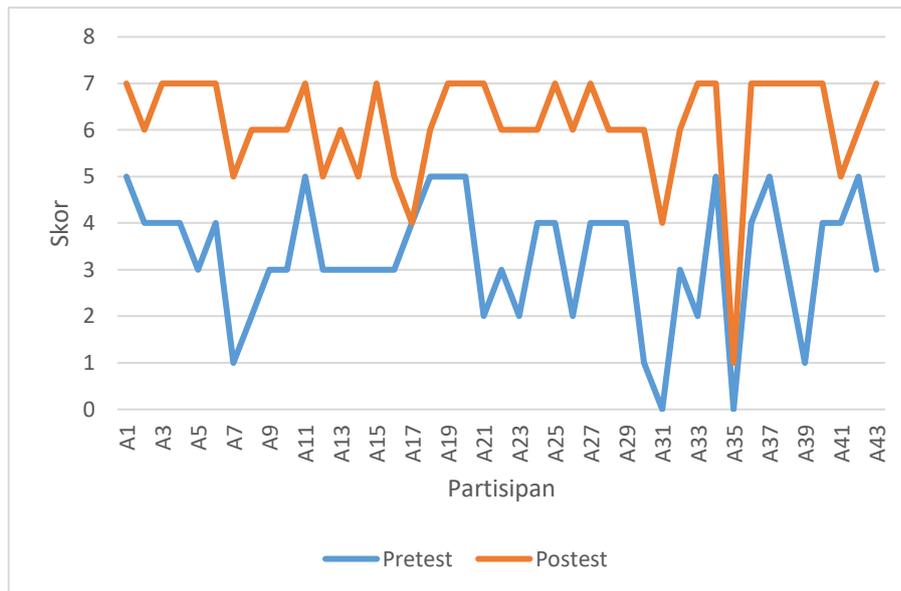
Hasil

Desain program psikoedukasi kepada peserta adalah one group *pretest posttest*. Analisis kuantitatif deskriptif dilakukan dengan bantuan SPSS 24. Peserta yang mengisi pretest terdiri dari 43 partisipan yang terdiri dari 23 perempuan (53%) dan 20 laki-laki (47%).



Gambar 1. Demografi Jenis Kelamin Partisipan

Berdasarkan analisis data *pretest* yang telah dilakukan, didapatkan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 6. Nilai mean yang didapatkan dari *pretest* adalah 3.27. setelah pemberian psikoedukasi, diperoleh nilai *posttest* dengan nilai terendah sebesar 1 dan nilai tertinggi sebesar 7 dengan nilai mean meningkat menjadi 6.13.



Gambar 2. Grafik Skor Pretest dan Posttest

Berdasarkan Gambar 2, dapat dilihat secara grafis bahwa skor *pretest* dan *posttest* secara umum tidak saling berpotongan. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*. Namun masih diperlukan pengujian secara statistik melalui uji-t berpasangan (*paired t-test*) untuk menguji ada atau tidaknya perbedaan diantara skor *pretest* dan *posttest* responden. Selain melalui grafik seperti pada Gambar 2, untuk melihat ada tidaknya perbedaan antara data skor *pretest* dan *posttest* baik berupa peningkatan maupun penurunan nilai maka dapat dilihat pada tabel statistik deskriptif berikut.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Data Pretest dan Posttest

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	43	0	5	3.28	1.351
posttest	43	1	7	6.14	1.167
Valid N (listwise)	43				

Tabel 3 menampilkan statistik deskriptif dari data *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan Tabel 3, diperoleh bahwa nilai rata-rata (mean) untuk *pretest* adalah 3,28 dan untuk *posttest* adalah 6,14. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata peserta antara *pretest* dan *posttest*, yang mengindikasikan peningkatan nilai. Dengan kata lain, terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti Psikoedukasi Peningkatan Keterampilan Sosial Asertif pada Remaja. Namun, untuk memvalidasi hal tersebut, diperlukan pengujian statistik menggunakan uji-t berpasangan (*paired t-test*).

Dalam pengujian parametrik dengan uji-t berpasangan, penting untuk memastikan bahwa data yang digunakan memiliki distribusi normal agar kesimpulan yang diperoleh valid. Oleh karena itu, sebaran data skor *pretest* dan *posttest* perlu diperiksa terlebih dahulu. Berikut ini adalah hasil pengujian terhadap sebaran data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
NILAI PRE DAN POST TEST						
Pre-test	.192	43	.000	.901	43	.001
Post-test	.266	43	.000	.707	43	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4 menunjukkan hasil pengujian sebaran data *pretest* dan *posttest* menggunakan statistik uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Berdasarkan hasil pengujian, terlihat bahwa nilai signifikansi (p-value) dari uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk pada data *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai signifikansi < 0,05, mengindikasikan bahwa asumsi normalitas tidak terpenuhi. Dengan demikian, tidak

dapat dilakukan uji t berpasangan (*paired t-test*) secara parametrik pada data *pretest* dan *posttest* karena asumsi normalitas tidak terpenuhi untuk data *posttest*.

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas, diperoleh informasi bahwa data skor *posttest* tidak mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, untuk menganalisis data *pretest* dan *posttest*, diperlukan penggunaan metode analisis secara non-parametrik. Uji yang sesuai untuk menguji perbedaan rata-rata antara nilai *pretest* dan *posttest* adalah Uji Wilcoxon.

Tabel 5. Hasil Rank Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	42 ^b	21.50	903.00
	Ties	1 ^c		
	Total	43		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Tabel 5 menunjukkan bahwa berdasarkan data *pretest* dan *posttest*, tidak terdapat data yang memiliki selisih negatif (*negative ranks*), menunjukkan bahwa ada tidak peserta psikoedukasi yang mengalami penurunan nilai. Sehingga, terdapat 42 data yang memiliki selisih positif (*positive ranks*), menunjukkan bahwa semua peserta mengalami peningkatan nilai. Namun, perbedaan tersebut dapat terjadi karena *sampling error*, sehingga pengambilan keputusan terkait data *pretest* dan *posttest* dapat dilakukan melalui uji statistiknya. Berikut ini adalah hasil uji statistik terhadap data *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon Matched-Pairs*.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	-5.689 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon pada Tabel 6, ditemukan bahwa nilai signifikansi (p-value) untuk data *pretest* dan *posttest* adalah 0,000 (> 0,05). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* peserta psikoedukasi secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti Psikoedukasi Peningkatan Keterampilan Sosial Asertif pada Remaja.

Pembahasan

Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan sebelum melakukan psikoedukasi, rata-rata peserta hanya mendapatkan skor 3,47 dari skor maksimal 7. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam memahami dan menerapkan keterampilan sosial dan perilaku asertif masih kurang. Cawood (1997) mendefinisikan perilaku asertif sebagai kemampuan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan hak pribadi tanpa merasa cemas, mampu bersikap jujur dan langsung serta memperhitungkan hak-hak sendiri tanpa meniadakan hak orang lain.

Remaja harus mampu bersikap tegas dalam menyatakan pendapat atau pikirannya terhadap orang lain tanpa kehilangan rasa percaya diri (Fensterheim dan Baer, 2005). Namun pada kenyataannya masih banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Lemah dalam berkomunikasi dan gagal dalam mengungkapkan pendapat akan membuat individu tersebut merasa tertekan dan menimbulkan masalah dalam berhubungan sosial dengan orang lain.

Banyak remaja yang melakukan hal-hal yang akhirnya mempengaruhi masa depan dan jalan hidupnya hanya karena terbawa pengaruh teman dan lingkungan. Oleh karena itu remaja cenderung enggan bersikap asertif untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan yaitu adanya rasa takut apabila nantinya dijauhi oleh teman-teman atau kelompoknya.

Berdasarkan data hasil skoring *pretest* dan *posttest* yang diuraikan pada Tabel 5, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang diberikan oleh peneliti terhadap siswa dapat dikatakan cukup berhasil karena dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang keterampilan sosial dan perilaku asertif secara signifikan. Pemahaman dan penerapan keterampilan sosial serta perilaku asertif remaja dapat ditingkatkan melalui psikoedukasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta terkait keterampilan sosial asertif secara signifikan. Sebelumnya, peserta memiliki kemampuan yang relatif rendah dalam memahami dan menerapkan keterampilan sosial asertif, namun setelah mengikuti psikoedukasi, kemampuan mereka meningkat secara signifikan. Pembahasan menyoroti pentingnya keterampilan sosial asertif bagi remaja, di mana kemampuan ini dapat membantu mereka dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain secara efektif. Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan keterampilan sosial asertif, sehingga membantu remaja dalam menghadapi berbagai situasi sosial dan mengambil langkah yang lebih positif dalam kehidupan mereka.

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti kepada remaja atau siswa dari kesimpulan yang tertera di atas bahwa remaja harus mampu bersikap tegas dalam menyatakan pendapat atau pikirannya terhadap orang lain tanpa kehilangan rasa percaya diri. Lemah dalam berkomunikasi dan gagal dalam mengungkapkan pendapat akan membuat individu merasa tertekan dan menimbulkan masalah dalam berhubungan sosial dengan orang lain. Banyak remaja yang melakukan hal-hal yang akhirnya mempengaruhi masa depan dan jalan hidupnya hanya karena terbawa pengaruh teman dan lingkungan. Oleh karena itu remaja sangat perlu untuk menerapkan dan membiasakan perilaku asertif agar mampu bertindak dan bersikap tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Miasari, A. (2012). Hubungan Antara Komunikasi Positif Dalam Keluarga Dengan Asertivitas Pada siswa SMP 2 Depok Yogyakarta. *Jurnal EMPHATY* Vol 1, No 1 Desember 2012, Hal 32-46.
- Novalia & Dayaskini, T. (2013). Perilaku asertif dan kecenderungan menjadi korban bullying. *Jurnal JIPT*. Vol 01, No 01, Hal 172-178.
- Rosita, H., (tt). Hubungan antara perilaku asertif dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 4, (3), 5 – 7.
- Setiono, V & Pramadi, A. (2005). Pelatihan Asertivitas dan Peningkatan Asertif pada Siswa- Siswi SMP. *Anima. Indonesian Psychology Journal*. Vol. 20. No. 2, 149-168.
- Soendjojo, D. (2009). Mengajarkan asertivitas pada remaja. *Jurnal Psikologi*. 4, (3), 5–7.
- Widiharto, A. C., Sandjaja, S. S., & Eriany, P. (tt). Perilaku bullying ditinjau dari harga diri dan penanaman moral anak. *Jurnal psikologi*, 3, (4), 10–12.