

Peningkatan Perilaku Asertif Remaja: Sebuah Studi Kepustakaan

Ajeng Rachmawati, Retno Tri Hariastuti, Elisabeth Christiana

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: 24011355031@mhs.unesa.ac.id

Artikel Diterima: 22 Februari 2025

Artikel Direvisi: 28 Juni 2025

Artikel Disetujui: 30 Juni 2025

Abstract: Adolescence is marked by strong desires and increased vulnerability to peer influence. During this developmental stage, adolescents frequently imitate peer behaviors, resulting in both beneficial and detrimental outcomes. Insufficient assertive behavior skills heighten the risk of engagement in negative activities, ranging from minor infractions such as truancy, tardiness, and classroom passivity to more severe issues, including drug use, online gambling, dating, violence, brawls, cheating, intimidation, and suicide. This study seeks to identify the concept of assertiveness as defined in previous research, examine strategies to enhance it, and explore school counselors' experiences in supporting students' assertiveness. The research employs a mixed-method approach, specifically a Sequential Exploratory Qualitative Design, integrating a literature review and phenomenological study. The literature review follows four analytical stages: data collection, data categorization, data display, and conclusion drawing. Subsequently, a phenomenological study is conducted through in-depth interviews with five school counselors to investigate guidance and counseling interventions aimed at improving student assertiveness. The findings indicate that assertiveness fosters positive behaviors, strengthens the capacity to address social challenges, reduces aggressiveness, and helps prevent substance abuse. Therefore, it is recommended that school counselors implement both behavioristic and cognitive interventions to promote assertive behavior among adolescents.

Keywords: Assertive Behavior; Counselor Roles; Fostering Assertiveness

PENDAHULUAN

Masa remaja berlangsung pada usia 12-21 tahun. Rentan usia ini merupakan usia dimana terdapat masa peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Para ahli menyebutkan bahwa usia remaja terbagi menjadi dua yaitu usia 12-17 tahun adalah termasuk remaja awal dan usia 18-21 tahun termasuk remaja akhir (Merlita et al., 2024). Ada perbedaan masa remaja awal dan masa remaja akhir. Perbedaannya terlihat dari aspek perilaku, sikap dan nilai-nilai yang ada pada diri remaja. Remaja mengalami permasalahan- permasalahan yang bertentangan antara perilaku dan pemikirannya (Suminar & Imallah, 2023). Masalah yang terjadi pada remaja diakibatkan karena adanya perubahan dalam diri remaja, sedangkan yang membuat dilema remaja adalah adanya perbedaan nilai, persepsi dan keyakinan antara diri dengan orang dewasa.

Ada suatu keinginan kuat pada usia remaja yaitu melakukan tindak atau kegiatan yang kurang baik bersama teman sebayanya. Selain itu pengaruh yang besar terhadap diri remaja adalah pengaruh lingkungan. Pada masa ini mereka cenderung mudah meniru dan menerima ajakan dari teman dan mudah mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh teman (Hidayat & Nurhayati, 2019).

Suntoro et al., (2023) menguraikan bahwa proses komunikasi remaja dalam mengekspresikan apa yang dialaminya membutuhkan wadah untuk mengungkapkan. Namun seringkali remaja tidak mendapatkan wadah yang tepat dalam mengekspresikan ungkapan hati maupun fikiran remaja. Hal tersebut akan menyebabkan konflik antara remaja dengan keluarga dan lingkungannya sehingga remaja tersebut lebih memilih untuk melakukan kegiatan diluar rumah yang membuat remaja nyaman. Kegiatan yang dilakukan remaja sangat beragam. Seringkali yang menjadi topik pembahasan adalah kenakalan remaja (Munir, 2019).

Remaja melakukan kegiatan yang negatif banyak dikarenakan takut dijaui oleh temannya dan menghindari tekanan dari teman. Husnah et al., (2022) melakukan studi pendahuluan siswa-siswi di SMAN 1 Ciampea pada kelas XI didapatkan hasil bahwa saat pembelajaran didalam kelas siswa cenderung pasif tidak berani dan tidak mau mengungkapkan pendapatnya ketika guru memberikan kesempatan bertanya. Padahal siswa di tuntut untuk aktif didalam kelas karena dengan keaktifan didalam kelas remaja akan belajar dalam mengasah keterampilan dalam berkomunikasi dan mampu menjadikan motivasi dalam diri dan orang lain karena mereka ikut secara langsung dalam proses pembelajaran.

Perilaku asertif yaitu kecakapan yang dimiliki seorang individu dalam mengungkapkan keinginan dalam diri, menyampaikan pendapat, dan pembelaan diri yang mengurangi hak orang lain (Alberti & Emmons, 2008). Berbagai faktor dapat menjadi penyebab ketidakmampuan seseorang dalam berkomunikasi secara asertif, termasuk pengaruh latar belakang budaya yang ada dalam keluarganya, status sosial ekonomi keluarga, metode pengasuhan dan jenis kelamin. Menurut Lulu (2024) terdapat perbedaan perilaku asertif ditinjau dari jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan. Hasilnya laki-laki terlihat memiliki perilaku asertif lebih tinggi daripada perilaku asertif perempuan. Selain faktor jenis kelamin, pola pengasuhan akan mempengaruhi perilaku asertif. Sementara itu, penelitian lain juga menunjukkan ada perbedaan perilaku asertif antara laki-laki dan perempuan. Siswa laki-laki lebih menunjukkan perilaku asertif menunjukkan 62% atau 36 siswa dibandingkan dengan siswa perempuan yang menunjukkan presentasi 65% atau 26 siswa yang sama-sama keduanya berkategori sedang (Mandasari, 2021).

Novia menguraikan bahwa perilaku asertif dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi perilaku asertif yaitu perbedaan perbedaan jenis kelamin, usia dan self esteem (Hidayah, 2023). Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi asertif yaitu budaya, lingkungan dan pola asuh orangtua. Pola pengasuhan orangtua yang terbuka atau demokratis akan memberikan remaja pada kesempatan anak dalam mengekspresikan perasaan atau hal dirasakan sehingga perilaku asertif akan mudah dilakukan oleh anak. Namun sebaliknya, jika pola asuh keluarga yang otoriter maka anak akan menunjukkan ketidakpercayaan diri sehingga kurang mampu mengekspresikan perasaan yang dialaminya sehingga lebih cenderung menunjukkan perilaku tidak asertif. Yang perlu dimiliki oleh remaja dalam kecakapan hidup adalah perilaku asertif. Dimana kecakapan ini merupakan keterampilan individu menghadapi masalah-masalah yang terjadi pada diri remaja. Hal paling mendasar dari kecakapan ini adalah mengelola stres, mengatasi perselisihan, menumbuhkan keyakinan diri, perilaku asertif, mampu menentukan keputusan, memiliki sikap empati dan sadar akan diri remaja dalam berfikir kritis dan inovatif (BKKBN, 2007).

Remaja penting mempunyai perilaku asertif karena Manfaat berperilaku asertif adalah remaja bisa mencegah terjadinya suatu masalah pribadi maupun sosial, mampu berkomunikasi dengan baik, mampu menunjukkan sikap saling menghormati, mampu membangun rasa percaya diri. Perilaku asertif pada remaja dipengaruhi salah satunya adalah jenis kelamin. Remaja perempuan lebih susah untuk berperilaku asertif dari pada laki-laki (Mandasari, 2021). Baik laki-laki maupun perempuan Remaja membutuhkan perilaku asertif. Perilaku asertif diperlukan agar remaja tidak melakukan kegiatan negatif karena remaja mampu menolak ajakan teman seperti ajakan untuk merokok, menggunakan NAPZA dan ajakan lainnya yang menyimpang (Asysyura & Rizal, 2020; dalam Nanda 2024).

Remaja harus memiliki keterampilan dalam berperilaku asertif agar mencegah terjerumusnya remaja kedalam perilaku negatif maka Penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti, 2022) penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa melalui metode psikodrama dalam layanan bimbingan klasikal mampu secara efektif dalam meningkatkan perilaku asertif pada peserta didik. Terbukti peserta didik menjadi paham tentang potensi dirinya, bertambah kreatifitas dan kemampuan dalam bermain peran, dan terampil diskusi di kelas. Penelitian yang dilakukan oleh (Maulidia & Djuwita, 2021) intervensi dengan prinsip *Cognitive Behaviour Group Therapy* melalui perspektif aspek kognitif dan perspektif ini mampu meningkatkan tingkat perilaku asertif. Aspek kognitif ini berkaitan dengan pengetahuan dan persepsi dalam melakukan perilaku asertif. Penerapan *CBGT* membantu dalam mengubah pola pikir yang maladaptif menjadi adaptif. Sedangkan yang aspek perspektifnya adalah mampu melihat diri dan mampu berperilaku asertif dengan lebih mudah.

Selain penelitian yang bertumpu pada pendekatan kognitif atau pendekatan yang menggabungkan antara kognitif dan behavioristik dalam layanan konseling di sekolah oleh Guru BK, Beberapa penelitian memberikan intervensi melalui pendekatan behavioristik. Teknik teknik *role playing* yang dilaksanakan melalui layanan bimbingan kelompok telah mampu meningkatkan perilaku asertif. Dalam kegiatan keterampilan komunikasi yang baik bisa terwujud (Maisyaroh & Astuti, 2024). Hidayah (2023) menguraikan bahwa terdapat peningkatan perilaku asertif setelah diberikan layanan BK menggunakan *behaviorchart* dengan mengubah perilaku dan *reinforcement*. Teknik-teknik layanan bimbingan kelompok yang dapat meningkatkan perilaku asertif antara lain seperti teknik bermain peran, *brainstorming*, sosiodrama, asertif dan psikodrama (Dzata et al., 2023). Dari beberapa hasil pemaparan penelitian sebelumnya sangatlah penting bahwa remaja harus mempunyai kecakapan dalam berperilaku asertif yang baik oleh karena itu dalam penelitian ini akan membahas mengenai fenomena yang terjadi tentang perilaku asertif pada remaja dan intervensi-intervensi apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan tingkat perilaku asertif.

METODE

Metode dalam penelitian yaitu menggunakan metode penelitian campuran atau mixed method. Metode mixed method yang dilakukan yaitu Sequential Exploratory Qualitative Design yang memadukan studi literature review dan dan fenomenologi (Hendrayadi et al., 2023). Peneliti terlebih dahulu menggunakan literatur review untuk mengumpulkan informasi dan referensi atau literatur-literatur ilmiah berkaitan dengan topik apa yang akan diteliti oleh peneliti (Araka et al., 2020). Pencarian data dilakukan pada database artikel melalui situs *Google Scholar*. Peneliti menggunakan kata kunci 'Perilaku asertif remaja' dan 'intervensi perilaku asertif remaja'. Analisis pembuatan jurnal ini mengacu pada analisa data kualitatif yang terdiri dari empat tahapan analisis, yaitu (1) proses mengumpulkan data (2) mengkategorisasikan data yang ada (3) penampilan data (4) penyusunan kesimpulan. Langkah berikutnya yaitu melaksanakan penelitian fenomenologi dengan wawancara mendalam untuk menggali pemahaman. Subjek studi fenomenologi merupakan guru bimbingan dan konseling di surabaya yang berjumlah lima orang yang pernah memberikan intervensi bimbingan dan konseling untuk meningkatkan asertivitas siswa.

HASIL

Berdasarkan hasil literatur review, diperoleh temuan bahwa perilaku asertif memiliki hubungan yang signifikan dengan konsep diri bahwa bila kecenderungan siswa yang memiliki konsep diri negatif maka siswa kurang memiliki tindak perilaku asertif namun sebaliknya kecenderungan siswa yang memiliki konsep diri positif maka mempunyai perilaku asertif yang baik (Muliati, 2021). Remaja yang memiliki asertif tinggi maka konsep diri juga tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan belajar, keterbukaan guru terhadap masalah siswa, metode pembelajaran, dan tersalurkannya kegiatan remaja ke kegiatan yang positif seperti ekstrakurikuler sehingga remaja mampu mengembangkan diri secara optimal (Muliati, 2021)

Data perilaku asertif yang didapat dari penelitian di sebuah SMA menyebutkan bahwa siswa laki-laki lebih asertif dibandingkan dengan perilaku asertif siswa perempuan (Mandasari, 2021). Ada perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan dalam berperilaku asertif. Artinya bahwa remaja laki-laki memiliki perilaku asertif lebih tinggi dari pada perilaku asertif perempuan. Dan selain faktor jenis kelamin, Pola pengasuhan akan mempengaruhi perilaku asertif. (Pratiwi, 2024). Penelitian yang dilakukan Arikunto et al. (2024) menghasilkan bahwa siswa laki-laki lebih asertif dibandingkan perempuan. Selain itu ada juga kecenderungan perilaku asertif siswa perempuan lebih rendah sebesar 2.3 dibandingkan laki-laki (Husnah et al., 2022).

Selain jenis kelamin remaja, Kematangan emosi juga mempengaruhi perilaku asertif. Perilaku asertif yang semakin tinggi maka kematangan emosi remaja itu tinggi juga. Namun sebaliknya jika perilaku asertifnya rendah maka remaja akan mempunyai kematangan emosi semakin rendah (Putri et al., 2024). Keadaan sosial ekonomi remaja juga merupakan salah satu peranan perkembangan remaja. Remaja yang sosial ekonominya cukup maka ia akan lebih mudah mengembangkan berbagai kecakapan yang lebih luas. Sedangkan yang memiliki latar belakang ekonomi rendah cenderung memiliki sifat kurang asertif dalam berkomunikasi asertif. Tentunya

akan berpengaruh dalam proses belajar siswa tersebut di lingkungan sekolah (Maharani, 2021). Pengaruh tingkat perilaku asertif juga dipengaruhi oleh kepribadian. Ada perbedaan perilaku asertif di tinjau dari tipe kepribadian remaja. Remaja atau mahasiswa yang mempunyai kepribadian introvert akan mengalami kecenderungan kurang berperilaku asertif dibandingkan dengan yang mempunyai kepribadian ekstrovert (Pahmiah et al., 2022). Hal yang paling berperan dalam keasertifan remaja adalah teman sebaya. Teman sebaya mempunyai pengaruh pada perilaku asertif remaja (Hasanah et al., 2022). Peran penting perilaku asertif ini membantu remaja dalam menyampaikan apa yang remaja alami (Hanifah et al., 2023).

Berdasarkan hasil literatur, diperoleh data pada kategori intervensi perilaku asertif antara lain bermain peran, *brainstorming*, teknik asertif, psikodrama dan sosiodrama (Arikunto et al., 2024). Bermain peran atau *role playing* dalam bimbingan kelompok mampu mengajak siswa secara aktif dalam diskusi, tidak tegang dalam ekspresi wajah, postur tubuh dan nada bicara. Ini menjadikan hal terpenting bagi remaja dalam menjalin komunikasi dan bersikap sehari-hari sehingga ia akan dengan mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Maisyaroh & Astuti, 2024). Selain itu, Metode psikodrama melalui layanan bimbingan klasikal secara efektif juga telah mampu meningkatkan rasa perilaku asertif peserta didik. Menunjukkan peserta didik akan lebih memahami kemampuan diri, bertambahnya kreatifitas remaja dalam bermain peran dan lebih terampil berkomunikasi dan terampil dalam mengelola emosi (Wijayanti, 2022).

Pengembangan asertif juga dapat dilakukan melalui teknik *brainstorming* dan teknik permainan simulasi (Merlita et al., 2024). Pelaksanaan kegiatan permainan *truth or dare* berdampak positif pada perkembangan perilaku asertif remaja (Sawaludin et al., 2023). Penelitian tentang perilaku asertif yang dilakukan melalui latihan keterampilan sosial dengan cara bermain peran, *modeling*, pemberian umpan balik memberikan latihan dan permainan (Rakhmaningrum & Savitri, 2021). Kemudian Pemberian pelatihan *Structured Learning Approach* kepada korban bullying SMA Negeri 7 Malang dapat meningkatkan perilaku asertif (Rahayu et al., 2018)

Beberapa hasil literatur review menunjukkan beberapa teknik dalam bimbingan dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas siswa. Tujuan utama wawancara adalah untuk memahami dan mengetahui kondisi perilaku asertif remaja. Melalui wawancara ini, diidentifikasi fenomena dan intervensi perilaku asertif di kalangan remaja yang pernah dialami oleh guru dan siswa. Wawancara difokuskan pada beberapa pertanyaan terkait fenomena perilaku asertif remaja, kemampuan siswa dalam meminta, menolak bantuan, dan kemampuan siswa dalam mengekspresikan perasaan dan pikiran.

Fenomena perilaku remaja yang teridentifikasi berdasarkan pandangan masing-masing Guru BK menunjukkan variasi yang cukup beragam. Menurut Guru BK SMK 1, perilaku remaja yang menonjol meliputi berdandan mencolok, pacaran, merokok, bermain gim hingga larut malam, serta keterlibatan dalam tawuran antar kelompok silat. Guru BK SMK 2 mengungkapkan bahwa fenomena yang sering muncul adalah pacaran dan kebiasaan bermain gim bersama teman sebaya yang berdampak pada kurangnya fokus siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sementara itu, Guru BK SMK 3 menyoroti perilaku mengganggu teman, tidak memperhatikan pelajaran, meninggalkan kelas saat pembelajaran berlangsung, *bullying*, bolos sekolah, serta ketergantungan pada gawai terutama gim daring.

Ketiga narasumber sepakat bahwa perilaku asertif memiliki dampak positif bagi perkembangan siswa. Perilaku asertif dinilai mampu meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan komunikasi, kejujuran, keberanian, kemampuan mengelola emosi, mengurangi konflik, hingga mendukung prestasi akademik. Siswa yang memiliki perilaku asertif cenderung lebih mudah menjalin relasi sosial, memiliki banyak teman, serta berpotensi menjadi pemimpin di lingkungan sekitarnya.

Kemampuan meminta bantuan dari para siswa umumnya sudah mampu menyampaikan permintaan kepada teman sebaya, meskipun dengan variasi cara. Sebagian siswa menggunakan bahasa yang halus dan sopan, sementara yang lain masih menggunakan bahasa kasar, memaksa, atau disertai ancaman. Rasa malu dan kecanggungan juga masih muncul, terutama ketika meminta bantuan kepada lawan jenis atau kepada teman yang kurang dekat.

Kemampuan menolak bantuan atau ajakan menunjukkan pola yang beragam. Siswa menolak dengan cara mengeluh, menggunakan alasan tertentu, meminta maaf terlebih dahulu, mengalihkan kepada siswa lain,

atau bahkan menghindar tanpa kata-kata. Perbedaan gender tampak jelas dalam mengekspresikan perasaan dan pikiran, di mana siswa perempuan cenderung lebih mengandalkan perasaan, kata-kata, serta pertimbangan emosional, sedangkan siswa laki-laki lebih singkat dalam berbicara dan mengekspresikan penolakan atau penerimaan melalui tindakan, bahasa yang tegas, santai, atau langsung.

PEMBAHASAN

Kemampuan individu remaja dalam mengungkapkan suatu perasaan dan kebutuhan, menyampaikan opini kepada orang lain, dan membela diri namun tetap menjaga hak orang lain merupakan pengertian dari perilaku asertif (Alberti & Emmons, 2008). Perkembangan sosial emosional harus dikembangkan perilaku asertif di masa remaja. Perilaku asertif itu sendiri adalah keterampilan menyampaikan sesuatu yang dirasakan, difikirkan dan diinginkan namun remaja mampu mempertanggung jawabkan atas tindakan dan keputusan yang diambil. Masa remaja ini merupakan masa yang lebih cenderung rentan terhadap pengaruh dari lingkungan (Ngatini & Karneli, 2021).

Berdasarkan hasil telaah jurnal dan wawancara menyatakan bahwa ada fenomena-fenomena yang terjadi berkaitan dengan perilaku asertif pada remaja yaitu ketidakmampuan remaja dalam bersikap asertif akan berdampak pada konsep diri remaja. Sama yang disampaikan oleh (Dongoran & Boiliu, 2020) bahwa hubungan pertemanan remaja salah satu penunjang diri remaja dalam membentuk suatu gambaran diri remaja. (Hasanah et al., 2022) aspek penting dalam kehidupan remaja adalah teman sebaya mereka. Sehingga remaja berusaha agar mendapatkan penerimaan dari teman-temannya. Cara remaja agar dapat diterima oleh teman-temannya dengan mengikuti ajakan dan tawaran dari mereka. Remaja melakukan suatu perubahan atau kegiatan tidak hanya didasari oleh dorongan dirinya, namun mereka melakukan hal tersebut karena sama dengan yang dilakukan oleh teman sebayanya.

Remaja yang tidak mampu berperilaku asertif akan menunjukan perilaku agresif yang mengarah kepada kenakalan remaja, hal tersebut akan merugikan dan merugikan pihak lain. Mereka akan terlibat kegiatan negatif jika remaja tidak berani meneskpresikan perasaan atau keinginannya. Selain itu remaja tidak mampu menolak ajakan negatif dari teman. Mulai dari kenakalan ringan hingga berat. Mulai dari yang ringan yaitu sering bolos sekolah, terlambat, dandan berlebihan, pasif di dalam kelas, hingga yang berat yaitu menggunakan NAPZA, judi online, pacaran, kekerasan, tawuran, balap liar, bullying hingga bunuh diri. Perlunya remaja memiliki perilaku asertif karena akan meningkatkan kemampuan komunikasi baik secara verbal maupun non verbal (Putri et al., 2024).

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku asertif remaja pengaruh teman sebaya. Selain itu, keterampilan keberanian dan kemampuan dalam menolak ajakan negative teman, kematangan emosi, lingkungan belajar yang baik, keterbukaan pola asuh orang tua, dan minat remaja dapat tersalurkan pada kegiatan-kegiatan yang positif serta 4 jurnal mengatakan remaja yang berkelamin laki-laki menunjukan lebih mampu berperilaku asertif daripada remaja berkelamin perempuan. Hal yang sama juga disampaikan oleh (Hidayah, 2023) faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi perilaku asertif remaja. Faktor internalnya yaitu jenis kelamin, self esteem, usia dan self esteem. Sedangkan eksternal yaitu budaya, kondisi lingkungan dan pola asuh orangtua. Pola asuh yang demokratis akan memberikan kesempatan anak dalam mengekspresikan perasaan atau hal dirasakan sehingga perilaku asertif akan mudah dilakukan oleh anak. Namun sebaliknya, jika pola asuh keluarga yang otoriter maka anak akan menunjukan ketidakpercayaan diri sehingga kurang mampu mengekspresikan perasaan yang dialaminya sehingga lebih cenderung menunjukan perilaku tidak asertif.

Intervensi yang mampu meningkatkan perilaku asertif dapat diberikan dengan menggunakan pendekatan behavioristik maupun kognitif. Seperti teknik *role playing*, *brainstroming*, permainan *asserboard*, *cognitive behavior group therapy*, keterampilan social, *behavior chart*, dan permainan *truth or dare*. Teknik-teknik tersebut dilakukan oleh guru BK melalui konseling individu, konseling kelompok, bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok (Maulidia & Djuwita, 2021). Hal tersebut dilakukan agar remaja memiliki perilaku asertif yang baik yang nantinya akan berdampak pada remaja yaitu memiliki banyak teman, melatih keterampilan komunikasi asertif, memiliki gambaran diri yang baik, percaya diri yang meningkat, mengurangi konflik,

mengelola emosi, meningkatkan prestasi akademik dan mampu menghadapi masalah dan tantangan dalam diri remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah jurnal dan wawancara dapat disimpulkan bahwa pentingnya kemampuan remaja dalam berperilaku asertif dalam pembentukan diri yang positif. Dasar dari perilaku asertif yang harus dimiliki remaja adalah salah satunya mempunyai kecakapan hidup agar terhindar dari perilaku-perilaku kenakalan remaja yang dapat merugikan diri remaja dan juga dapat merugikan pihak lain. Perlunya keterampilan dalam berperilaku asertif pada remaja agar mereka mampu memiliki pendirian untuk menolak ajakan teman yang negatif, mampu mengekspresikan pendapat dan pemikiran secara jujur, menghormati diri sendiri dan orang lain, dan bertanggung jawab terhadap pikiran, perasaan dan perilakunya. Perilaku asertif dapat ditingkatkan melalui kegiatan layanan bimbingan konseling baik melalui klasikal, konseling individu maupun bimbingan dan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan behavioristik atau kognitif.

DAFTAR REFERENSI

- Araka, E., Maina, E., Gitonga, R., & Oboko, R. (2020). Research Trends in Measurement and Intervention Tools for Self-Regulated Learning for E-Learning Environments—systematic Review (2008–2018). *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s41039-020-00129-5>
- Arikunto, S., Purwadi, P., Fauziah, M., & Nabila, H. (2024). Kondisi Perilaku Asertif Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 3, 419–425.
- Dongoran, D., & Boiliu, F. M. (2020). Pergaulan Teman Sebaya Dalam Pembentukan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 381–388. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.560>
- Dzata, S., Wulandari, S., Rofiq, A. A., & Rayfanna, A. (2023). Upaya Meningkatkan Perilaku Asertif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI di SMAN 2 Sidoarjo The Effort to Improve Assertive Behavior Through Group Guidance Using Sociodrama Techniques for Class XI Students at SMA. *Jurnal Guiding World*, 06(2), 183–191.
- Hanifah, A., Ipah Saripah, & Nadia Aulia Nadhira. (2023). Peran Perilaku Asertif terhadap Keterampilan Berkomunikasi Remaja. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 16–28. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i1.8039>
- Hasanah, N., Simarmata, S. W., Magfiroh, S. H., & Juliantina, J. (2022). Pengaruh Hubungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Asertif Siswa Di Smks Putra Jaya Stabat. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 53–57. <https://doi.org/10.37755/jsbk.v11i2.682>
- Hendrayadi, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Mixed methode research. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2402–2410. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/21905/15436>
- Hidayat, N., & Nurhayati, S. R. (2019). The Effect of Social Support and Hope on Resilience in Adolescents. *Humaniora*, 10(3), 219. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v10i3.5852>
- 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>
- Maharani, A. A. (2021). *Analisis Perilaku Asertif pada Siswa Bina Lingkungan Kelas X di SMA Negeri 1 Bandar Lampung* [Universitas Lampung]. [http://digilib.unila.ac.id/60685/3/3.SKRIPSI TANPA BAB ANISA.pdf](http://digilib.unila.ac.id/60685/3/3.SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20ANISA.pdf)
- Maisyaroh, S., & Astuti, A. D. (2024). Penerapan teknik role playing dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(1), 11–26. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v14i1.17730>
- Mandasari, J. (2021). *Perilaku Asertif Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin pada Siswa Kelas X di SMA Tri Dharma Palembang* [Universitas Sriwijaya]. https://repository.unsri.ac.id/60403/68/RAMA_86201_06071181823003_0002026015_01_front_ref.pdf
- Maulidia, F. N., & Djuwita, E. (2021). Penerapan Teknik Cognitive Behaviour Group Therapy dalam Meningkatkan Perilaku Asertif pada Remaja Awal Application of Cognitive Behaviour Group Therapy Techniques in Improving Assertive Behavior in Early Adolescents. In *Jurnal* (Vol. 9, Issue 1).

- Merlita, N., Putri, T. D., Dillahi, M. C., & Pratama, M. (2024). Efektivitas Permainan Asserboard Sebagai Media untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Remaja. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(1). <https://doi.org/10.31604/jips.v11i1.2024>
- 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, Z. (2019). Hubungan Perilaku Asertif dengan Kenalan Remaja dan Masalahnya di SMAN 2 Masbagik. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 103–113.
- 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. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1460>
- Novia Nur Hidayah. (2023). *Behavior Chart untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Remaja di Karang Taruna Eka Karya Candirejo*. UIN Raden Mas Said Surakarta.
- Pahmiah, P., Mubarak, M., & Fadhila, M. (2022). Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau dari Tipe Kepribadian Menurut Carl Gustav Jung (Studi Komparatif Pada Mahasiswa Organisator Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin). *Jurnal Al-Husna*, 2(1), 64. <https://doi.org/10.18592/jah.v2i1.4617>
- Pratiwi, L. I. (2024). *Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Karyawan Perusahaan Umum Daerah Pembangunan Kota Medan (PUD Kota Medan)*. Universitas Medan Area.
- Putri, E., Efendy, M., & Rista, K. (2024). Perilaku asertif dan kematangan emosi pada remaja. *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 214–223. <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i2.10190>
- Rahayu, B. L. A., Mappiare, A. A., & Triyono. (2018). Keefektifan Structured Learning Approach untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa SMA Korban Bullying. *Jurnal Pendidikan*, 3(11), 1486–1471.
- Rakhmaningrum, A., & Savitri, L. S. Y. (2021). Intervensi Kelompok Secara Daring untuk Meningkatkan Kemampuan Menolak Secara Asertif di Masa Pandemi Covid-19. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.2719>
- Sawaludin, R. W., Hidayat, W., & Sari, R. O. (2023). Uji Kelayakan Media Permainan Truth or Dare Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas Xi Smk Bina Prestasi Bangsa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(5), 372–379. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i5.14540>
- Suminar, I. T., & Imallah, R. N. (2023). Remaja sehat menyongsong remaja tangguh. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 628–633. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/106>
- Suntoro, C. K., Maulidya, A., & Maulana, I. A. (2023). Motif Remaja Melakukan Kenakalan Remaja melalui Konteks Komunikasi Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional*, 1271–1279.
- Wijayanti, E. Y. (2022). Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Klasikal dengan Metode Psikodrama. *Al-Tarbiyah: Jurnal Pendidikan*, 32(1). <https://doi.org/10.24235/ath.v%vi%i.10619>