Didaktik : Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 04, Desember 2026

PERILAKU ASERTIF REMAJA DI SEKOLAH: FENOMENA, FAKTOR TERKAIT, DAN PELUANG INTERVENSI BERBASIS TEKNOLOGI PENDIDIKAN (STUDI LITERATUR)

Annisa[1], Cucu Atikah[2]
[1,2] Program Studi Magister Teknologi Pendidikan
nabilaannisa.na@gmail.com[1], cucuatikah@untirta.ac.id[2]

ABSTRAK

Perilaku asertif adalah kemampuan menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur dan tegas tanpa mengabaikan hak orang lain. Bagi remaja, keterampilan ini penting untuk menolak ajakan yang merugikan, menyampaikan pendapat di kelas, dan menjalin relasi teman sebaya yang sehat. Artikel ini bertujuan mengkaji fenomena rendahnya perilaku asertif remaja di sekolah, faktor yang berkaitan dengannya, serta intervensi yang telah dikembangkan, termasuk peluang pemanfaatan teknologi pendidikan. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap artikel jurnal terbitan 2021 sampai 2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa (1) hambatan asertif masih dijumpai pada siswa SMP, SMA, dan SMK, antara lain sulit menolak ajakan teman, memendam perasaan, dan kurang berani berpendapat; (2) harga diri, kematangan emosi, regulasi emosi, dan kepercayaan diri berhubungan positif dengan perilaku asertif; (3) asertivitas berkaitan dengan kerentanan terhadap perundungan dan perilaku agresif, dan pelatihan asertif dilaporkan efektif sebagai upaya pencegahan; (4) media bimbingan interaktif berbasis aplikasi menjanjikan untuk mengatasi keterbatasan waktu dan rasio layanan konvensional, tetapi bukti empirisnya masih terbatas. Kajian ini merekomendasikan penelitian lanjutan berdesain longitudinal dan multisekolah, serta pengembangan media yang terintegrasi dengan sistem pemantauan bagi guru bimbingan dan konseling.

Kata kunci: perilaku asertif, remaja, teknologi pendidikan

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah periode transisi ketika individu mencari identitas, ingin diterima kelompok sebaya, dan mulai belajar mengambil keputusan sendiri. Dalam konteks ini, perilaku asertif menjadi keterampilan sosial yang penting. Perilaku asertif mencakup kemampuan mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dengan jelas dan tegas tanpa mengabaikan hak orang lain, sehingga membantu remaja mengatasi konflik dan membangun hubungan yang sehat (Sari dkk., 2023, sebagaimana dikutip Ratnaduhita & Katkar, 2026).

Sebaliknya, remaja yang kurang asertif cenderung berada di salah satu dari dua kutub: pasif sehingga mudah mengikuti tekanan teman dan rentan menjadi korban perundungan, atau

agresif sebagai cara pertahanan diri yang keliru. Amin dkk. (2026) menegaskan bahwa ketidakmampuan bersikap asertif dapat berujung pada agresi maupun kepasifan yang menempatkan siswa pada risiko perundungan dan hambatan akademik. Karena itu, asertivitas relevan bagi layanan bimbingan dan konseling, pendidikan karakter, dan upaya sekolah menciptakan lingkungan belajar yang aman.

Di sisi lain, layanan konvensional untuk meningkatkan asertivitas, misalnya bimbingan klasikal dan *role playing*, menghadapi keterbatasan. Maisyaroh dan Astuti (2024), sebagaimana dilaporkan Amin dkk. (2026), menemukan bahwa pendekatan ini sering terkendala ketidakseimbangan rasio konselor terhadap siswa dan durasi layanan yang singkat. Kondisi ini membuka ruang bagi teknologi pendidikan, yakni pendekatan sistematis untuk merancang, mengembangkan, memanfaatkan, mengelola, dan menilai sumber belajar yang memfasilitasi perubahan perilaku siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini menjawab tiga pertanyaan: (1) bagaimana fenomena perilaku asertif remaja di sekolah berdasarkan penelitian terkini, (2) faktor apa yang berhubungan dengan perilaku asertif, dan (3) intervensi apa yang telah dikembangkan serta bagaimana peluang teknologi pendidikan di dalamnya.

B. Metode Penelitian

Kajian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan langkah: (1) penelusuran artikel melalui kata kunci "perilaku asertif", "asertivitas", "remaja", "siswa", "bullying", dan *assertiveness training*; (2) seleksi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu terbit 2021 sampai 2026, berfokus pada siswa atau remaja usia sekolah, dan memuat data empiris atau tinjauan sistematis; (3) pembacaan dan pencatatan temuan utama (konteks, desain, hasil); dan (4) sintesis tematik ke dalam tiga tema: fenomena, faktor terkait, dan intervensi. Sumber utama berupa artikel jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional. Penelitian yang hanya melibatkan mahasiswa tidak dijadikan basis temuan utama.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data Penelitian ini meliputi data yang didapatkan dari hasil analisis studi yang diambil sebagai sampel. Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal Google Schoolar, Claude dan Perplexity Hasil menunjukkan bahwa jumlah yang diperoleh yaitu 12 studi dan penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2026 dengan klasifikasinya sebagai berikut:

Tabel 1. Ringkasan penelitian terdahulu tentang perilaku asertif remaja di sekolah

No	Peneliti	Tahun	Judul penelitian	Negara	Hasil dan temuan
1	Amin, Venty, & Primaningrum Dian	2026	Pengembangan media HEAL.YO berbasis mindfulness untuk meningkatkan perilaku asertif siswa SMA	Indonesia	R&D model ADDIE dengan kuasi-eksperimen pada 70 siswa kelas X. Media sangat layak (materi 83,3%; media 84,1%; bahasa 97,5%) dan praktis (86,3%). N-Gain kelompok eksperimen 0,375 vs kontrol −0,005 ($p < 0,05$). Keterbatasan: satu sekolah, jangka pendek, belum ada dasbor guru BK.
2	Ratnaduhita & Katkar	2026	Harga diri dan perilaku asertif pada siswa SMK X Kota Semarang	Indonesia	Korelasional pada 69 siswa kelas XI. Harga diri berhubungan positif dengan perilaku asertif ($rs = 0,658$; $p < 0,001$) dan menyumbang sekitar 43%. Harga diri dan asertivitas siswa sama-sama berkategori rendah.
3	Djatmiko & Tondok	2025	Exploring the impact of self-esteem and school climate on assertive behavior in bullying victims: A scoping review	Indonesia	Tinjauan lingkup (PRISMA) terhadap 30 sumber. Harga diri memengaruhi perilaku asertif; hubungan iklim sekolah dengan asertivitas remaja masih menjadi celah penelitian.
4	Yosep, Suryani, Mediani, Mardhiyah, Maulana, Hernawaty, & Hazmi	2024	A scoping review of assertiveness therapy for reducing bullying behavior and its impacts among adolescents	Indonesia (afiliasi penulis); tinjauan lintas negara	Tinjauan lingkup pada PubMed, CINAHL, dan Scopus. Seluruh artikel menunjukkan terapi asertif menurunkan perilaku perundungan dan dampaknya (kecemasan turun, harga diri naik). Metode: edukasi, permainan, *role play*.
5	Syafitri & Zikra	2024	Hubungan antara harga diri dengan	Indonesia	Melaporkan hubungan positif antara harga diri dan perilaku asertif pada siswa SMA

No	Peneliti	Tahun	Judul penelitian	Negara	Hasil dan temuan
			perilaku asertif siswa sekolah menengah atas		(sebagaimana dirangkum Ratnaduhita & Katkar, 2026).
6	Maisyaroh & Astuti	2024	Penerapan teknik role playing dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan perilaku asertif siswa	Indonesia	Mengkaji *role playing* dalam bimbingan kelompok. Pendekatan konvensional ini dilaporkan terkendala rasio konselor dan durasi layanan yang singkat (sebagaimana dirangkum Amin dkk., 2026).
7	Putri, Efendy, & Rista	2023	Perilaku asertif dan kematangan emosi pada remaja	Indonesia	Korelasional pada 222 siswa SMA. Kematangan emosi berhubungan positif dengan perilaku asertif ($r = 0{,}650$; $p < 0{,}01$). Kategori asertif: rendah 14,9%, sedang 71,6%, tinggi 13,5%.
8	Prasiwi & Laksmiwati	2023	Hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif pada siswa kelas VII di sekolah X	Indonesia	Harga diri dan sikap asertif berkorelasi positif signifikan pada siswa kelas VII (sebagaimana dirangkum Ratnaduhita & Katkar, 2026).
9	Sitanggang, Lani, & Raziansyah	2023	Terapi komunikasi assertive sebagai upaya pencegahan perilaku agresif pada remaja di SMA Negeri 2 Martapura	Indonesia	Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan memberi pengetahuan dan membantu remaja mengungkapkan pendapat secara positif agar tidak terjadi perilaku agresif.
10	Husnah, Wahyuni, & Fridani	2022	Gambaran perilaku asertif siswa sekolah menengah atas	Indonesia	Menggambarkan bahwa banyak remaja mengalami hambatan dalam bersikap asertif (sebagaimana dirangkum Amin dkk., 2026).
11	Dewi & Savira	2021	Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama	Indonesia	Rendahnya regulasi emosi berkorelasi sangat erat dengan rendahnya perilaku asertif (sebagaimana dirangkum Amin dkk., 2026).
12	Asif, Bano, & Sarwar	2021	Effectiveness of assertive training in developing social-emotional competencies among adolescents	Pakistan	Mengkaji efektivitas pelatihan asertif pada kompetensi sosial-emosional remaja; dirujuk sebagai bukti bahwa asertivitas berkaitan positif dengan kontrol diri dan kematangan emosional (sebagaimana dirangkum Amin dkk., 2026).

KONSEP PERILAKU ASERTIF REMAJA

Perilaku asertif dipahami sebagai kemampuan menyatakan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara terbuka dengan tetap menghargai orang lain. Putri dkk. (2023) merujuk pada lima aspek: bertindak sesuai keinginan sendiri, mengungkapkan perasaan atau pendapat dengan jujur dan nyaman, mempertahankan diri, menyatakan pendapat, dan tidak mengabaikan hak orang lain. Dari sudut pandang psikologi mutakhir, Yoshinaga dan Cooper (2025) memandang asertivitas sebagai kerangka multidimensi yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan sangat bergantung pada regulasi emosi (sebagaimana dikutip Amin dkk., 2026). Dengan demikian, asertivitas bukan sekadar keberanian berbicara, melainkan perpaduan keterampilan komunikasi, pengelolaan emosi, dan penghargaan terhadap orang lain.

FENOMENA PERILAKU ASERTIF REMAHA DI SEKOLAH

Sejumlah studi 2021 sampai 2026 menunjukkan bahwa hambatan asertif masih nyata di berbagai jenjang sekolah.

1. **Kesulitan menolak ajakan teman sebaya.** Wawancara pendahuluan Putri dkk. (2023) pada siswa SMA di Bojonegoro menemukan sebagian siswa masih sulit menolak ajakan teman untuk membolos dan merokok, meskipun ada pula siswa yang berani menolak. Secara kuantitatif, dari 222 siswa SMA Negeri 1 Gondang, 14,9% berada pada kategori asertif rendah, 71,6% sedang, dan 13,5% tinggi. Artinya, mayoritas siswa berada di tingkat menengah, sehingga masih ada ruang besar untuk penguatan.
2. **Memendam perasaan dan sulit menyampaikan kebutuhan.** Pada 69 siswa kelas XI sebuah SMK di Semarang, Ratnaduhita dan Katkar (2026) melaporkan harga diri dan perilaku asertif sama-sama berada pada kategori rendah. Wawancara dengan tujuh responden menunjukkan kecenderungan memendam perasaan serta kesulitan menyampaikan kebutuhan dan pendapat. Menariknya, guru BK menilai siswa menunjukkan perilaku sosial yang positif di sekolah. Perbedaan ini mengisyaratkan bahwa hambatan asertif dapat tidak tampak dalam

interaksi sehari-hari dan perlu diungkap melalui asesmen yang tepat.

3. **Rendahnya pemahaman konsep asertif.** Studi pendahuluan Amin dkk. (2026) pada 350 siswa kelas X SMA Negeri 7 Semarang melalui AKPD menunjukkan 68,6% siswa belum memahami konsep asertif, 77,1% kurang percaya diri, dan 50% belum mampu mengendalikan emosi. Husnah dkk. (2022) juga menggambarkan bahwa banyak remaja mengalami hambatan bersikap asertif (sebagaimana dikutip Amin dkk., 2026).
4. **Kaitan dengan perundungan di sekolah.** Amin dkk. (2026) mengutip pemberitaan media nasional tentang kasus perundungan siswa SMP yang dikenal pendiam, sebagai gambaran bahwa ketidakmampuan bertindak asertif dapat berdampak serius. Pemberitaan seperti ini perlu dibaca hati-hati, tetapi sejalan dengan temuan penelitian bahwa asertivitas merupakan faktor protektif, sebagaimana dibahas pada bagian berikutnya.

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU ASERTIF

1. **Harga diri.** Ratnaduhita dan Katkar (2026) menemukan hubungan positif antara harga diri dan perilaku asertif (rs = 0,658; p < 0,001), dengan harga diri menyumbang sekitar 43% variasi asertivitas. Temuan serupa dilaporkan Prasiwi dan Laksmiwati (2023) pada siswa kelas VII dan Syafitri dan Zikra (2024) pada siswa SMA. Tinjauan lingkup Djatmiko dan Tondok (2025) terhadap 30 sumber juga menyimpulkan bahwa harga diri memengaruhi perilaku asertif, sekaligus mencatat masih terbatasnya penelitian tentang hubungan iklim sekolah dengan asertivitas.
2. **Kematangan emosi dan regulasi emosi.** Putri dkk. (2023) melaporkan korelasi positif yang kuat antara kematangan emosi dan perilaku asertif (r = 0,650; p < 0,01) pada siswa SMA. Dewi dan Savira (2021) melaporkan keterkaitan erat antara regulasi emosi dan asertivitas pada siswa SMP (sebagaimana dikutip Amin dkk., 2026). Kedua temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan fondasi penting sebelum remaja dapat berkomunikasi asertif.

3. **Kepercayaan diri.** Wijayanti dan Nusantoro (2022) mengkaji hubungan kepercayaan diri dengan perilaku asertif dalam menyampaikan pendapat di kelas pada siswa SMP, dan Nurfath (2025) dikutip Amin dkk. (2026) pada konteks serupa. Kepercayaan diri menjadi pintu masuk bagi keberanian siswa berpartisipasi dalam pembelajaran.

Perlu dicatat bahwa sebagian besar studi di atas berdesain korelasional dan bersifat potong lintang, sehingga hanya menunjukkan keterkaitan, bukan sebab-akibat. Ratnaduhita dan Katkar (2026) sendiri menegaskan bahwa 57% variasi asertivitas dipengaruhi faktor lain, antara lain lingkungan sosial, keluarga, dan teman sebaya.

ASERTIVITAS, PERUNDUNGAN DAN PERILAKU AGRESIF

Tinjauan lingkup Yosep dkk. (2024) pada basis data PubMed, CINAHL, dan Scopus melaporkan bahwa seluruh artikel yang ditelaah menunjukkan terapi asertif dapat menurunkan perilaku perundungan dan dampaknya, misalnya mengurangi kecemasan dan meningkatkan harga diri. Metode yang digunakan berupa edukasi, permainan, dan *role play*. Di Indonesia, Sitanggang dkk. (2023) menerapkan terapi komunikasi asertif untuk mencegah perilaku agresif pada remaja SMA di Martapura, dan Zuyina dkk. (2025) mengkaji keterampilan asertif sebagai upaya mereduksi perilaku agresif siswa. Asif dkk. (2021) pada konteks internasional melaporkan efektivitas *assertive training* dalam mengembangkan kompetensi sosial-emosional remaja.

Berdasarkan temuan tersebut, asertivitas dapat dipandang sebagai jalan tengah antara kepasifan dan agresi. Namun, mayoritas bukti intervensi berasal dari studi berskala kecil dan jangka pendek, sehingga generalisasi perlu hati-hati.

INTERVENSI DAN PELUANG TEKNOLOGI PENDIDIKAN

Intervensi konvensional seperti bimbingan kelompok, sosiodrama, dan *role playing* telah banyak digunakan, tetapi menghadapi keterbatasan waktu dan rasio konselor (Maisyaroh & Astuti, 2024, sebagaimana dikutip Amin dkk., 2026). Pada titik inilah pendekatan teknologi pendidikan relevan, karena dapat dimanfaatkan melalui lima kawasan: desain (merancang alur dan pesan), pengembangan (memproduksi media), pemanfaatan (mengintegrasikan dalam layanan), pengelolaan (memantau progres), dan penilaian

(mengukur kelayakan serta efektivitas).

Contoh terkini adalah media bimbingan interaktif berbasis aplikasi HEAL.YO yang dikembangkan Amin dkk. (2026) dengan model ADDIE untuk siswa SMA. Media ini memadukan latihan mindfulness audio-visual, penguatan keyakinan diri, dan simulasi respons asertif yang dipandu karakter pengajar. Hasil validasi ahli berada pada kategori sangat layak (materi 83,3%; media 84,1%; bahasa 97,5%) dengan kepraktisan 86,3%. Pada uji kuasi-eksperimen terhadap 70 siswa (35 eksperimen dan 35 kontrol), kelompok eksperimen mencapai N-Gain 0,375 sedangkan kelompok kontrol −0,005, dengan perbedaan signifikan ($p < 0,05$). Penulisnya menyimpulkan bahwa media digital dapat menyediakan ruang simulasi yang aman dan mandiri bagi siswa.

Meskipun menjanjikan, temuan ini perlu ditempatkan secara proporsional. Uji efektivitas dilakukan pada satu sekolah, mengukur dampak jangka pendek, dan belum memiliki basis data terpusat maupun dasbor pemantauan bagi guru BK (Amin dkk., 2026). Pembandingan antarstudi juga dibatasi perbedaan instrumen dan konteks. Oleh karena itu, pengembangan media berikutnya sebaiknya mengintegrasikan sistem pelacakan progres, melibatkan lebih dari satu sekolah, dan menyertakan tindak lanjut longitudinal.

D. KESIMPULAN

Kajian literatur 2021 sampai 2026 menunjukkan bahwa hambatan perilaku asertif masih dijumpai pada remaja di berbagai jenjang sekolah, berupa kesulitan menolak ajakan negatif, memendam perasaan, dan kurang berani berpendapat. Harga diri, kematangan emosi, regulasi emosi, dan kepercayaan diri berhubungan positif dengan asertivitas, dan pelatihan asertif dilaporkan membantu mencegah perundungan dan agresi. Media bimbingan digital interaktif merupakan peluang untuk memperluas jangkauan layanan, namun bukti empirisnya masih terbatas.

Saran bagi praktisi: guru BK dan sekolah dapat memadukan latihan asertif dengan penguatan harga diri dan regulasi emosi, serta memanfaatkan media interaktif sebagai pendamping layanan klasikal. Saran bagi peneliti: perlu penelitian dengan desain longitudinal, sampel

lebih beragam, serta pengembangan media yang dilengkapi dasbor pemantauan dan evaluasi berbasis data.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, W. S., Venty, & Primaningrum Dian, M. A. (2026). Pengembangan media HEAL.YO berbasis mindfulness untuk meningkatkan perilaku asertif siswa SMA. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan, 11*(2), 123–130.

Asif, S., Bano, Z., & Sarwar, U. (2021). Effectiveness of assertive training in developing social- emotional competencies among adolescents. *Pakistan Social Sciences Review, 5*(4), 58– 70.

Dewi, A. P., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(6). https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i6.41520

Djatmiko, G. P., & Tondok, M. S. (2025). Exploring the impact of self-esteem and school climate on assertive behavior in bullying victims: A scoping review. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 7*(1).

Husnah, S., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2022). Gambaran perilaku asertif siswa sekolah menengah atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 4*(1), 1370–1377.

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

Nurfath, A. F. (2025). Pengaruh kepercayaan diri terhadap perilaku asertif pada siswa di SMP X Jakarta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 11*, 23–35.

Prasiwi, F. W., & Laksmiwati, H. (2023). Hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif pada siswa kelas VII di sekolah X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 10*(3), 711– 723.

Putri, E., Efendy, M., & Rista, K. (2023). Perilaku asertif dan kematangan emosi pada remaja. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi, 4*(2), 214–223.

Ratnaduhita, S., & Katkar, K. (2026). Harga diri dan perilaku asertif pada siswa SMK X Kota Semarang. *Reswara Journal of Psychology, 5*(1), 20–28.

Sari, F. K., Venty, & Yuliati, K. (2023). Perilaku asertif peserta didik kelas VII SMP Negeri 37 Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, 5*(2), 2698–2703.

Sitanggang, Y. A., Lani, T., & Raziansyah. (2023). Terapi komunikasi assertive sebagai upaya pencegahan perilaku agresif pada remaja di SMA Negeri 2 Martapura. *Jurnal Peduli Masyarakat, 5*(2), 513–518.

Syafitri, T. I., & Zikra, Z. (2024). Hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif siswa sekolah menengah atas. *Counseling and Humanities Review, 4*(1).

Wijayanti, W. A., & Nusantoro, E. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku asertif dalam menyampaikan pendapat di kelas pada siswa SMPN 21 Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 11*(1), 17–24.

Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H. S., Mardhiyah, A., Maulana, I., Hernawaty, T., & Hazmi, H. (2024). A scoping review of assertiveness therapy for reducing bullying behavior and its impacts among adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 17*, 1777–1790.

Yoshinaga, N., & Cooper, S. (2025). The four pathways of assertiveness: A multidimensional framework for enhancing individual well-being. *Frontiers in Psychology*.

Zuyina, R., Saputra, W. N. E., & Santosa, H. (2025). Keterampilan asertif: Upaya mereduksi perilaku agresif siswa. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran, 5*(2), 850–859.