Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat: EDUABDIMAS *(e-ISSN. 2964-139X)*
Vol. 4 No. 1, Januari 2025 *(P-ISSN. 2964-1381)*

PENGUATAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI SISWA SMA DI SURABAYA MELALUI PELATIHAN KOMUNIKASI ASERTIF

Sherly Rosalina Tanoto

Program Studi Manajemen, School of Business and Management, Universitas Kristen Petra, Indonesia
*Email: sherlytanoto@petra.ac.id

Corresponding author:
Sherly Rosalina Tanoto
Universitas Kristen Petra
sherlytanoto@petra.ac.id

ABSTRAK
Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi siswa SMA di Surabaya yang menghadapi tantangan dalam membangun komunikasi interpersonal akibat tingginya penetrasi teknologi digital. Melalui pendekatan berbasis aktivitas, pelatihan ini dirancang untuk mengajarkan keterampilan komunikasi asertif, seperti "I Statements" dan "Hamburger Feedback", guna membantu siswa mengelola konflik, menyampaikan perasaan secara konstruktif, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Metode pelaksanaan melibatkan aktivitas interaktif, seperti simulasi, diskusi kelompok, dan latihan komunikasi verbal, dengan fokus pada penerapan teknik komunikasi yang relevan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri siswa saat berkomunikasi di depan umum, kemampuan memberikan umpan balik yang sopan dan efektif, serta pemahaman mereka tentang pentingnya mendengarkan aktif dalam percakapan. Program ini diharapkan dapat menjadi solusi yang relevan dan berkelanjutan dalam membantu siswa mengatasi tantangan komunikasi di era digital serta mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam lingkungan akademik dan sosial.

Kata Kunci: *Keterampilan Interpersonal; Komunikasi Asertif; Siswa SMA*

ABSTRACT
This community service activity aims to improve the communication skills of high school students in Surabaya who face challenges in building interpersonal communication due to the high penetration of digital technology. Through an activity-based approach, this training is designed to teach assertive communication skills, such as "I Statements" and "Hamburger Feedback", to help students manage conflict, express feelings constructively, and build healthy interpersonal relationships. The implementation method involves interactive activities, such as simulations, group discussions, and verbal communication exercises, with a focus on the application of relevant communication techniques in everyday life. The results of the activity showed a significant increase in students' confidence when communicating in public, their ability to provide polite and effective feedback, and their understanding of the importance of active listening in conversations. This program is expected to be a relevant and sustainable solution in helping students overcome communication challenges in the digital era and prepare them to actively participate in academic and social environments..

Keywords: *Interpersonal Skills; Assertive Communication; High School Students*

PENDAHULUAN

Integrasi internet di kalangan remaja di Indonesia mencapai angka tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Katadata, 2022). Hal ini mencerminkan bahwa mayoritas remaja Indonesia memiliki akses yang luas terhadap media digital, yang memengaruhi cara mereka berkomunikasi. Akses internet yang tinggi ini membuat remaja lebih sering menggunakan platform digital seperti media sosial dan aplikasi pesan instan daripada melakukan komunikasi tatap muka. Akibatnya, keterampilan komunikasi interpersonal mereka, seperti berbicara dengan jelas dan mendengarkan aktif, sering kali terabaikan.

Teknologi dan media digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan siswa SMA di Indonesia. Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika, pengawasan akses internet dan game *online* semakin diperlukan untuk melindungi anak-anak dari dampak negatif konten digital (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2020). Akses yang tidak terkontrol terhadap teknologi ini memengaruhi pola komunikasi generasi muda, yang lebih cenderung menggunakan media digital daripada komunikasi tatap muka (Raharjo & Sumardjijati, 2024; Tarigan, 2017). Hal ini menimbulkan tantangan baru dalam mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal.

Komunikasi adalah keterampilan hidup yang penting yang memainkan peran besar dalam kesuksesan dan kebahagiaan individu. Manusia berkomunikasi dengan berbagai cara, seperti melalui bahasa tubuh, ekspresi wajah, nada suara, tindakan fisik, dan bahkan pikiran—baik manusia menyadarinya atau tidak (Jandhyala & Kumar, 2024). Semua yang manusia lakukan mengirimkan pesan tentang siapa manusia tersebut. Namun, Generasi Z, termasuk siswa SMA, tumbuh dengan teknologi dan media sosial yang telah mengubah cara mereka berkomunikasi. Platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp telah mendominasi interaksi sosial mereka, sering kali menggantikan komunikasi tatap muka. Studi menunjukkan bahwa ketergantungan pada teknologi ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk membangun keterampilan komunikasi yang efektif (Skeen *et al*., 2016).

Tantangan komunikasi di kalangan siswa SMA Indonesia semakin diperburuk oleh kurangnya kepercayaan diri saat berbicara di depan umum dan dalam diskusi kelompok (Sitepu & Somangkey, 2023). Banyak siswa merasa enggan untuk menyampaikan ide mereka karena takut salah atau dinilai negatif oleh teman sebaya yang mendorong mereka untuk menjadi pasif. Kepasifan ditandai dengan mencari perhatian berlebihan terhadap pendapat dan kebutuhan orang lain dan menahan pandangan dan kebutuhan mereka (Jandhyala & Kumar, 2024). Seperti orang lain, orang yang pasif terus-menerus berada di bawah tekanan untuk berpikir bahwa mereka tidak memiliki hak. Oleh karena itu, mereka terus-menerus meminta maaf. Orang-orang ini sering gelisah, menganggukkan kepala, atau tersenyum setuju, merendahkan suara mereka, dan ragu-ragu ketika mereka bersikap, yang membawa mereka ke strategi penghindaran konflik atau harga diri yang rendah (Jandhyala & Kumar, 2024; Maloney & Moore, 2020). Situasi ini diperburuk oleh metode pengajaran tradisional yang sering didominasi ceramah, sehingga siswa jarang memiliki kesempatan untuk mempraktikkan komunikasi verbal yang interaktif (Muamala & Wulandari, 2024; Rachmawati & Ananda, 2022)

Komunikasi yang efektif sangat penting dalam kehidupan sosial dan akademik remaja. Dalam pendidikan, komunikasi tidak hanya mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga membantu siswa membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan guru. Remaja berada pada tahap perkembangan penting di mana interaksi sosial membentuk kepercayaan diri dan identitas pribadi mereka (Skeen *et al*., 2016). Kecerdasan emosional, termasuk komponen seperti empati, kesadaran emosional, dan keterampilan interpersonal, adalah faktor penting dalam keberhasilan komunikasi. Sebagai contoh, kemampuan untuk memahami emosi diri dan orang lain dapat membantu siswa mengelola konflik dengan cara yang sehat (Skeen *et al*., 2016).

Perilaku asertif didefinisikan sebagai tindakan apa pun yang mencerminkan kepentingan terbaik individu itu sendiri, termasuk membela diri sendiri tanpa kecemasan

yang berarti, mengekspresikan perasaan seseorang dengan nyaman, atau menjalankan hak-haknya sendiri tanpa mengabaikan hak-hak orang lain (Alberti & Emmons, 2017; Speed *et al*., 2018). Orang yang asertif adalah orang yang mampu mengatakan dengan jelas apa yang ingin dikatakannya, memiliki kemampuan berempati, menghargai orang lain, dan mampu mengatakan tidak (Eliusuk *et al*., 2014; Uzuntarla *et al*., 2016) Pelatihan asertif, yang menggunakan berbagai teknik perilaku kognitif, dapat dikonseptualisasikan sebagai komponen pelatihan keterampilan sosial, yang secara luas bertujuan untuk membantu individu mengurangi hambatan yang disebabkan oleh kecemasan dan mempelajari keterampilan khusus untuk mengembangkan fungsi sosial yang lebih kompeten *(Gultekin et al*., 2018; Omura *et al*., 2017; Yosep et al., 2024).

Surabaya, sebagai salah satu kota besar di Indonesia, memiliki keberagaman sosial dan budaya yang memberikan tantangan sekaligus peluang untuk pengembangan keterampilan komunikasi. Berinteraksi dengan latar belakang sosial ekonomi yang berbeda memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan gaya komunikasi. Dalam konteks ini, pelatihan komunikasi untuk siswa SMA di Surabaya dirancang untuk memenuhi kebutuhan tersebut dengan memberikan keterampilan praktis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Dengan memperhatikan tantangan dan kebutuhan unik siswa SMA di Surabaya, program ini diharapkan mampu menjadi solusi yang relevan dan berkelanjutan. Dalam konteks pendidikan, komunikasi yang baik tidak hanya mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga membantu siswa membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan guru. Sebagai generasi yang akan menjadi pemimpin masa depan, siswa SMA membutuhkan fondasi komunikasi yang kuat untuk menghadapi dunia kerja dan kehidupan bermasyarakat yang semakin kompleks (Yosep *et al*., 2024) Pelatihan ini muncul sebagai respons terhadap kebutuhan tersebut, bertujuan untuk memberikan siswa keterampilan praktis dalam berkomunikasi secara asertif, memberikan umpan balik konstruktif, dan membangun empati.

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah membantu siswa mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik melalui aktivitas berbasis praktik seperti "*Guess the Emoji*", "*The Power I*", dan "*Hamburger Feedback*". Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu, tetapi juga memperkuat hubungan interpersonal di antara siswa. Melalui pelatihan ini, siswa diajak untuk memahami pentingnya bahasa tubuh, menyampaikan perasaan dengan cara yang tegas namun sopan, serta memberikan umpan balik yang membangun.

METODE PELAKSANAAN

Pelatihan ini berlangsung selama satu hari bekerjasama dengan institusi yang berfokus pada pengembangan diri remaja. Kegiatan pelatihan ini melibatkan sesi interaktif untuk memastikan peserta mendapatkan pemahaman mendalam melalui berbagai metode pembelajaran. Pembukaan dimulai dengan perkenalan peserta dan fasilitator, di mana siswa diajak berbagi harapan mereka terhadap pelatihan. Setelah itu, sesi dilanjutkan dengan beberapa aktivitas utama seperti "*Guess the Emoji*", "*Five Gems Activity*", "*The Power I*" *Statements*, dan "*Hamburger Feedback*". Aktivitas ini dirancang untuk mempraktikkan konsep komunikasi secara langsung. Penutup pelatihan diisi dengan refleksi kelompok besar, di mana siswa berbagi pengalaman dan wawasan yang mereka peroleh selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dukungan dari penelitian terkini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aktivitas memiliki dampak positif pada pengembangan keterampilan komunikasi siswa. Misalnya, pelatihan asertivitas telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola konflik, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi kecemasan sosial (Katsuhara, 2001; Omura *et al*., 2019; Shimizu *et al*., 2003, 2004; Speed *et al*., 2018; Yosep *et al*., 2024) Ini melibatkan pembelajaran keterampilan komunikasi yang memungkinkan seseorang menetapkan batasan yang sehat, menghargai diri sendiri, dan mengatasi rasa percaya diri atau kecemasan sosial (Utami *et al*., 2019). Metode pelatihan asertif ini dapat meningkatkan empati dan keterlibatan sosial di kalangan siswa (Yoshinaga *et al*., 2018). Teknik seperti "*I Statements*" dapat mengurangi konflik interpersonal di lingkungan sekolah. Dengan pendekatan yang terintegrasi, pelatihan ini diharapkan memberikan dampak signifikan pada kemampuan komunikasi siswa SMA baik dalam konteks akademik maupun sosial. Lebih lanjut, hasil kajian menunjukkan bahwa mendengarkan aktif adalah komponen penting dalam komunikasi yang sering kali diabaikan oleh remaja. Mendengarkan secara efektif dapat memperkuat hubungan interpersonal dan mengurangi kesalahpahaman dalam percakapan yang sulit (Skeen *et al*., 2016; Yosep *et al*., 2024).

Pelatihan keterampilan komunikasi ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya komunikasi asertif dan memperkuat kepercayaan diri mereka. Pada sesi awal, "*Guess the Emoji*" digunakan untuk memperkenalkan pentingnya komunikasi nonverbal. Peserta diajak untuk mengekspresikan emoji tanpa kata-kata menggunakan gerakan tubuh dan ekspresi wajah. Aktivitas ini menunjukkan bahwa bahasa tubuh memainkan peran signifikan dalam menyampaikan pesan. Sebagai contoh, DI, salah satu peserta, menyadari bahwa menjaga kontak mata dan postur tubuh yang terbuka dapat membantunya membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Hal ini didukung oleh Knapp *et al*. (2013), yang menyoroti bahwa komunikasi nonverbal sering kali memiliki dampak lebih besar daripada kata-kata yang diucapkan.

Pada sesi "*Five Gems Activity*", siswa diminta menuliskan lima kekuatan komunikasi yang mereka miliki, seperti menjadi pendengar yang baik, empati, atau kemampuan berbicara dengan jelas. Diskusi kelompok kecil dalam sesi ini membantu siswa mengenali kekuatan mereka dan memberikan umpan balik kepada satu sama lain. AL, salah satu peserta, berbagi bahwa empatinya sering diakui oleh teman-temannya, yang meningkatkan rasa percaya dirinya. Aktivitas ini juga memperkuat pemahaman bahwa empati adalah salah satu komponen utama dalam membangun hubungan yang efektif, sebagaimana dijelaskan oleh Skeen (2016) dalam konsep kecerdasan emosional.

Teknik "*The Power I*" *Statements* memperkenalkan cara menyampaikan perasaan dan kebutuhan secara asertif tanpa menyalahkan orang lain. Dalam sebuah latihan, siswa belajar mengubah pernyataan seperti "Kamu selalu membuat saya kesal" menjadi "Saya merasa terganggu ketika saya tidak diberi kesempatan berbicara, dan saya butuh perhatianmu." Latihan ini memberikan siswa alat untuk mengelola konflik dengan cara yang konstruktif. Shimizu *et al.* (2004) mencatat bahwa pernyataan asertif dapat membantu meningkatkan efektivitas komunikasi interpersonal dengan mengurangi potensi konflik dan memperkuat rasa saling pengertian.

Sesi berikutnya memperkenalkan "*Hamburger Feedback*", yaitu teknik memberikan kritik secara konstruktif dengan menyisipkan kritik di antara dua pernyataan positif. Peserta diberikan simulasi untuk mempraktikkan teknik ini, seperti memberikan umpan balik kepada teman yang sering terlambat. Salah satu contoh yang diangkat adalah, "Kamu sangat terorganisir dalam menyelesaikan tugas (positif), tetapi mungkin bisa mencoba datang lebih tepat waktu agar semuanya berjalan lancar (kritik), dan saya yakin kinerjamu akan semakin baik (positif)." NI, seorang siswa, berbagi bahwa teknik ini membantunya menyampaikan kritik tanpa menimbulkan konflik. Hardavella et al. (2017) menekankan bahwa pendekatan seimbang ini dapat meningkatkan efektivitas umpan balik dan menjaga hubungan interpersonal tetap positif.

Sesi "*The No Thanks*" mengajarkan siswa cara menolak permintaan atau ajakan dengan tegas namun sopan. Dalam simulasi, siswa mempraktikkan berbagai skenario, seperti menolak ajakan ke tempat yang tidak nyaman atau menolak permintaan menyontek. Frasa seperti "Maaf, saya tidak bisa" atau "Itu ide bagus, tetapi saya harus menolak" digunakan untuk membantu siswa mempertahankan batasan pribadi mereka. Teknik ini memberikan rasa percaya diri kepada siswa dalam menjaga integritas mereka di tengah tekanan sosial.

Aktivitas "*Profiling Your Communication Partner*" memberikan wawasan tentang bagaimana memahami gaya komunikasi orang lain. Peserta belajar mengenali preferensi dan pendekatan komunikasi lawan bicara mereka untuk membangun hubungan yang lebih baik. Contohnya, beberapa siswa menyadari bahwa gaya pasif-agresif dapat diatasi dengan menanggapi secara asertif namun empatik. Hal ini menegaskan pentingnya fleksibilitas dalam berkomunikasi, seperti yang diungkapkan dalam studi Maloney dan Moore (2020).

Peserta juga mengaplikasikan teknik *Hamburger Feedback* dalam konteks akademik lainnya, seperti memberikan masukan kepada teman yang sering lupa membawa perlengkapan. Salah seorang siswa, LA, menyatakan bahwa ia merasa lebih nyaman menyampaikan kritik karena struktur umpan balik yang diberikan memungkinkannya untuk tetap menghargai perasaan temannya. Studi Omura *et al*. (2017) menggarisbawahi bahwa teknik seperti ini memperkuat hubungan interpersonal dengan cara meminimalkan potensi konflik.

Selain itu, pelatihan ini mendorong siswa untuk meningkatkan kemampuan mendengarkan aktif. Dalam simulasi "*Active Listening*", peserta berlatih memfokuskan perhatian sepenuhnya pada pembicara tanpa gangguan. Mereka diajarkan untuk mengulang kembali apa yang dikatakan pembicara untuk memastikan pemahaman yang benar. Salah satu siswa, RA, mencatat bahwa keterampilan ini membantunya menangkap informasi lebih efektif saat bekerja dalam kelompok.

Siswa juga diajak untuk merefleksikan dampak keterampilan komunikasi terhadap hubungan mereka di luar konteks sekolah. Misalnya, DN, seorang peserta, menyebutkan bahwa ia menggunakan keterampilan yang dipelajari untuk memperbaiki komunikasi dengan anggota keluarganya. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat pelatihan tidak hanya terbatas pada lingkungan akademik tetapi juga diperluas ke aspek personal siswa.

Akhirnya, evaluasi pelatihan ini menunjukkan keberhasilan yang signifikan. Para peserta melaporkan bahwa teknik-teknik yang dipelajari selama pelatihan membantu mereka menghadapi tantangan komunikasi sehari-hari dengan lebih percaya diri. Studi oleh Eliusuk *et al.* (2014) menegaskan bahwa keberhasilan proses komunikasi sangat bergantung pada

interaksi yang efektif antara pengirim dan penerima pesan, yang tercermin dalam hasil pelatihan ini (Gambar 1 dan Gambar 2).

Gambar 1. Para peserta aktif berdiskusi dalam kelompok kecil

Gambar 2. Para peserta mengerjakan latihan komunikasi asertif

KESIMPULAN

Pelatihan ini berhasil meningkatkan keterampilan komunikasi siswa SMA di Surabaya. Teknik seperti "*I*" *Statements* dan "*Hamburger Feedback*" tidak hanya memperkaya pengetahuan mereka, tetapi juga membangun kepercayaan diri dalam berkomunikasi. Untuk kegiatan serupa di masa depan, durasi pelatihan dapat diperpanjang untuk eksplorasi yang lebih dalam terhadap setiap teknik. Penggunaan teknologi canggih, seperti platform pembelajaran berbasis *virtual reality*, dapat menjadi inovasi yang menarik untuk menciptakan simulasi lebih interaktif dan mendalam. Materi tambahan, seperti modul pembelajaran mandiri atau aplikasi pendukung, juga dapat diberikan kepada peserta untuk mendukung pembelajaran lanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. New harbinger publications.

Eliusuk, A. G., Gunes, F., & Arslan, A. (2014). The ımpact of assertiveness training on ınterpersonal problem solving perceived social support and assertiveness of university students. Bartin University. *Journal of Education*, 456–474.

Gultekin, A., Ozdemir, A. A., & Budak, F. (2018). The effect of assertiveness education on communication skills given to nursing students. *International Journal of Caring Sciences*, *11*(1), 395–401.

Hardavella, G., Aamli-Gaagnat, A., Saad, N., Rousalova, I., & Sreter, K. B. (2017). How to give and receive feedback effectively. *Breathe*, *13*(4), 327–333.

Jandhyala, S., & Kumar, N. (2024). everyday assertiveness and its significance for overall mental well-being. *Universal Journal of Public Health*, *12*, 250–257.

Katadata. (2022, June). *Penetrasi internet di kalangan remaja tertinggi di Indonesia*. Https://Databoks.Katadata.Co.Id/Teknologi-Telekomunikasi/Statistik/D100bd73a8e3529/Penetrasi-Internet-Di-Kalangan-Remaja-Tertinggi-Di-Indonesia.

Katsuhara, Y. (2001). Development and evaluation of an assertiveness training program for Japanese nurses. *CNAS Hyogo Bulletin*, *8*, 71–85.

Kementerian Komunikasi dan Informatika. (2020). *Lindungi anak-anak akses internet, Kominfo segera beri peringkat game online*. Https://Www.Komdigi.Go.Id/Berita/Pengumuman/Detail/Lindungi-Anak-Anak-Akses-Internet-Kominfo-Segera-Beri-Peringkat-Game-Online.

Knapp, M.L., Hall J.A., & Horgan, T.G. (2013). *Nonverbal Communication in Human Interaction*. Boston: Cengage Learning.

Maloney, M. E., & Moore, P. (2020). From aggressive to assertive☆. *International Journal of Women's Dermatology*, *6*(1), 46–49.

Muamala, K., & Wulandari, R. (2024). Keterampilan kolaborasi komunikasi sains siswa sekolah menengah sebuah studi profil. *Jurnal Biologi*, *1*(4).

Omura, M., Levett-Jones, T., & Stone, T. E. (2019). Evaluating the impact of an assertiveness communication training programme for Japanese nursing students: A quasi-experimental study. *Nursing Open*, *6*(2), 463–472.

Omura, M., Maguire, J., Levett-Jones, T., & Stone, T. E. (2017). The effectiveness of assertiveness communication training programs for healthcare professionals and students: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, *76*, 120–128.

Rachmawati, F., & Ananda, A. R. (2022). Pelatihan komunikasi efektif siswa SMAN 17 Surabaya. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *1*(1), 1–12.

Raharjo, A. F., & Sumardjijati, S. (2024). Pola komunikasi orangtua dengan remaja adiksi internet. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, *6*(3), 791–798.

Shimizu, T., Kubota, S., Mishima, N., & Nagata, S. (2004). Relationship between self-esteem and assertiveness training among Japanese hospital nurses. *Journal of Occupational Health*, *46*(4), 296–298.

Shimizu, T., Mizoue, T., Kubota, S., Mishima, N., & Nagata, S. (2003). Relationship between burnout and communication skill training among Japanese hospital nurses: A pilot study. *Journal of Occupational Health*, *45*(3), 185–190.

Sitepu, S. N. B., & Somangkey, G. C. (2023). Pelatihan komunikasi untuk meningkatkan kemampuan entrepreneurship siswa SMA Tri Karya Surabaya. *Madaniya*, *4*(2), 554–561.

Skeen, M., McKay, M., Fanning, P., & Skeen, K. (2016). *Communication skills for teens: How to listen, express, and connect for success*. New Harbinger Publications.

Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *25*(1), 20.

Tarigan, R. E. (2017). Determination of adolescent worldview-combating negative influence of social media. *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, *2*(1), 6–19.

Utami, D. S., Wati, N. L., & Nurjanah, N. (2019). The effect of assertive training towards self-assertiveness among female adolescent of bullying in junior high school. *KnE Life Sciences*, 716–725.

Uzuntarla, Y., Cihangiroğlu, N., Ceyhan, S., & Uğrak, U. (2016). *Analysis of university students' assertiveness level.*

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*, 1777–1790.

Yoshinaga, N., Nakamura, Y., Tanoue, H., MacLiam, F., Aoishi, K., & Shiraishi, Y. (2018). Is modified brief assertiveness training for nurses effective? A single-group study with long-term follow-up. *Journal of Nursing Management*, *26*(1), 59–65.