



## **Keterampilan Asertif dalam Menyampaikan Pendapat Tanpa Menyinggung Orang Lain**

**Chintya Ayu Brillianti<sup>1\*</sup>, Alief Aziana Rifki<sup>2</sup>, Muhammad Al Rifzki<sup>3</sup>, Galaxy Andi Putra Pratama<sup>4</sup>, Victor Juan Musa Robo<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup> Fakultas Ilmu Komputer, Program Studi Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>[iniakunchintya@gmail.com](mailto:iniakunchintya@gmail.com), <sup>2</sup>[aliefazianarifk@gmail.com](mailto:aliefazianarifk@gmail.com), <sup>3</sup>[Malrifzki03@gmail.com](mailto:Malrifzki03@gmail.com),  
<sup>4</sup>[pratamalaxy@gmail.com](mailto:pratamalaxy@gmail.com), <sup>5</sup>[viktormrobo821@gmail.com](mailto:viktormrobo821@gmail.com)

(\*: corresponding author)

**Abstrak**—Keterampilan asertif merupakan kemampuan individu dalam menyampaikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, jelas, serta tegas tanpa melanggar hak atau menyinggung perasaan orang lain. Kemampuan ini menjadi aspek penting dalam komunikasi interpersonal, terutama di tengah keberagaman karakter dan perbedaan pandangan dalam lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran keterampilan asertif dalam menyampaikan pendapat secara efektif dan membangun hubungan sosial yang sehat tanpa memicu konflik. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai artikel jurnal nasional yang membahas komunikasi asertif, keterampilan sosial, dan interaksi interpersonal. Hasil kajian menunjukkan bahwa keterampilan asertif berkontribusi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kesalahpahaman, mencegah konflik interpersonal, serta menciptakan komunikasi yang saling menghargai. Individu yang memiliki keterampilan asertif cenderung mampu mengungkapkan pendapat secara terbuka tanpa bersikap agresif maupun pasif. Temuan ini menegaskan bahwa keterampilan asertif perlu dikembangkan melalui pendidikan dan pelatihan komunikasi sebagai upaya membangun interaksi sosial yang harmonis dan konstruktif.

**Kata Kunci:** keterampilan asertif; komunikasi interpersonal; penyampaian pendapat; hubungan sosial

**Abstract**—*Assertive skills refer to an individual's ability to express opinions, feelings, and needs honestly, clearly, and firmly without violating others' rights or causing offense. These skills play a crucial role in interpersonal communication, particularly within diverse social environments where differences in perspectives are common. This study aims to examine the role of assertive skills in expressing opinions effectively while maintaining respectful and harmonious social relationships. The method employed is a literature review by analyzing several national journal articles related to assertive communication, social skills, and interpersonal interaction. The findings indicate that assertive skills positively contribute to increased self-confidence, reduced misunderstandings, prevention of interpersonal conflicts, and the development of respectful communication. Individuals with strong assertive skills are more capable of expressing their views openly without being aggressive or passive. These results highlight the importance of developing assertive skills through education and communication training to foster healthy, constructive, and respectful social interactions.*

**Keywords:** assertive skills; interpersonal communication; opinion expression; social relationships

### **1. PENDAHULUAN**

Komunikasi interpersonal merupakan elemen penting dalam kehidupan sosial karena menjadi sarana utama bagi individu untuk menyampaikan pendapat, perasaan, dan gagasan kepada orang lain. Namun, dalam praktiknya, penyampaian pendapat sering kali memicu kesalahpahaman atau konflik apabila tidak disampaikan dengan cara yang tepat. Perbedaan sudut pandang, latar belakang, serta gaya komunikasi dapat menyebabkan pesan yang disampaikan dianggap menyinggung atau merugikan pihak lain (1).

Salah satu keterampilan komunikasi yang berperan penting dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah keterampilan asertif. Keterampilan asertif merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, jelas, dan tegas tanpa melanggar hak orang lain maupun bersikap agresif (2). Individu yang memiliki keterampilan asertif mampu mempertahankan pendapatnya sekaligus tetap menghargai perasaan dan pandangan orang lain, sehingga hubungan sosial dapat terjaga dengan baik.



## JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi

Volume 3, No. 9, Februari Tahun 2026

ISSN 3025-0919 (media online)

Hal 2517-2520

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan asertif sering dikaitkan dengan munculnya perilaku komunikasi yang tidak efektif, seperti perilaku pasif maupun agresif. Perilaku pasif menyebabkan individu cenderung menghindari penyampaian pendapat demi menjaga hubungan, sementara perilaku agresif justru berpotensi menimbulkan konflik dan merusak hubungan interpersonal (3). Sebaliknya, komunikasi asertif terbukti mampu mengurangi konflik interpersonal, meningkatkan kepercayaan diri, serta menciptakan interaksi yang lebih sehat dan saling menghargai.

Dalam konteks pendidikan dan kehidupan sosial, keterampilan asertif menjadi kompetensi penting yang perlu dikembangkan. Individu dengan tingkat asertivitas yang baik cenderung memiliki kemampuan pengendalian emosi yang lebih stabil, komunikasi yang efektif, serta hubungan sosial yang lebih harmonis (4). Oleh karena itu, kajian mengenai keterampilan asertif dalam menyampaikan pendapat tanpa menyinggung orang lain menjadi relevan untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran keterampilan asertif dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif melalui telaah literatur jurnal ilmiah.

## 2. METODE

### 2.1 Studi Literatur

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (library research) untuk mengkaji peran keterampilan asertif dalam komunikasi interpersonal. Sumber data diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan topik asertivitas, komunikasi interpersonal, dan kecakapan sosial. Penelusuran literatur dilakukan melalui database jurnal seperti Google Scholar dan portal jurnal nasional dengan kata kunci antara lain keterampilan asertif, komunikasi asertif, interpersonal communication, dan assertiveness skills.

Artikel yang dipilih merupakan publikasi ilmiah yang membahas konsep, karakteristik, serta dampak keterampilan asertif dalam interaksi sosial. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan temuan antar penelitian untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai peran keterampilan asertif dalam menyampaikan pendapat tanpa menyinggung orang lain.

## 3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Peran Keterampilan Asertif dalam Pencegahan Konflik Interpersonal

Keterampilan asertif berperan penting dalam mencegah konflik interpersonal karena memungkinkan individu menyampaikan pendapat secara jujur dan tegas tanpa melanggar hak orang lain (Alberti & Emmons, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi tidak hanya berfokus pada keberanahan berbicara, tetapi juga pada kemampuan menjaga etika dan rasa hormat dalam interaksi sosial. Dengan pendekatan ini, individu dapat mengemukakan ketidaksetujuan atau perbedaan pandangan tanpa menimbulkan ketegangan emosional pada lawan bicara.

Individu yang memiliki kemampuan komunikasi asertif cenderung mampu mengendalikan emosi serta mempertimbangkan perasaan orang lain sehingga potensi kesalahpahaman dapat diminimalkan (Peneva & Mavrodiev, 2013). Kemampuan tersebut sangat penting dalam situasi sosial yang melibatkan perbedaan kepentingan atau sudut pandang, karena individu tidak langsung bereaksi secara emosional. Dengan demikian, interaksi yang terjadi dapat berlangsung secara lebih rasional dan berorientasi pada penyelesaian masalah.

Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan asertif sering memunculkan perilaku komunikasi pasif atau agresif yang berpotensi memicu konflik dalam hubungan sosial (Ames, 2009). Perilaku pasif membuat individu cenderung memendam perasaan, sedangkan perilaku agresif dapat melukai pihak lain. Kedua pola komunikasi ini sama-sama merugikan karena berpotensi merusak kualitas hubungan interpersonal dalam jangka panjang. Oleh karena itu, komunikasi asertif dipandang sebagai pendekatan yang seimbang dalam menjaga keharmonisan hubungan sosial (Alberti & Emmons, 2017).

### 3.2 Keterampilan Asertif dan Kepercayaan Diri dalam Interaksi Sosial

Keterampilan asertif memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat kepercayaan diri individu dalam berinteraksi sosial (Peneva & Mavrodiev, 2013). Individu yang asertif cenderung lebih yakin



## JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi

Volume 3, No. 9, Februari Tahun 2026

ISSN 3025-0919 (media online)

Hal 2517-2520

terhadap kemampuan dirinya dalam menyampaikan pendapat serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Kepercayaan diri ini membuat individu lebih berani berpartisipasi aktif dalam diskusi dan pengambilan keputusan.

Individu yang mampu berkomunikasi secara asertif dapat mengungkapkan pendapat dan kebutuhannya tanpa rasa takut berlebihan terhadap penolakan atau penilaian negatif dari orang lain (Alberti & Emmons, 2017). Kondisi ini membantu individu membangun citra diri yang positif serta meningkatkan rasa aman dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dengan rasa percaya diri yang baik, individu juga lebih mampu menghadapi kritik secara dewasa dan konstruktif.

Ames (2009) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat asertivitas yang baik memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang lebih stabil dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan asertif tidak hanya berdampak pada komunikasi, tetapi juga pada kemampuan individu dalam menentukan sikap dan mempertahankan prinsip. Dengan demikian, keterampilan asertif berperan penting dalam membangun kepercayaan diri yang sehat dan berkelanjutan dalam interaksi sosial.

### 3.3 Keterampilan Asertif dalam Meningkatkan Kualitas Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal yang efektif sangat dipengaruhi oleh cara individu menyampaikan pesan kepada orang lain (Hargie, 2011). Penyampaian pesan yang tepat dapat membantu lawan bicara memahami maksud komunikasi secara utuh dan mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahpahaman. Oleh karena itu, kualitas komunikasi tidak hanya ditentukan oleh isi pesan, tetapi juga oleh cara penyampaiannya.

Keterampilan asertif memungkinkan individu menyampaikan pesan secara jelas, langsung, dan tetap menghormati perasaan lawan bicara (Alberti & Emmons, 2017). Dengan komunikasi seperti ini, individu tidak perlu menggunakan nada tinggi atau bahasa yang bersifat menyerang untuk menyampaikan pendapat. Pendekatan ini membuat pesan lebih mudah diterima dan menciptakan suasana komunikasi yang kondusif.

Komunikasi asertif juga mendorong terciptanya dialog dua arah yang sehat karena masing-masing pihak merasa didengar dan dihargai (Hargie, 2011). Ketika komunikasi berlangsung secara terbuka dan saling menghormati, hubungan interpersonal akan menjadi lebih kuat dan berkelanjutan. Hazani (2024) menegaskan bahwa komunikasi yang menghargai perasaan dan sudut pandang orang lain mampu meningkatkan kualitas hubungan sosial. Dengan demikian, keterampilan asertif menjadi fondasi utama dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif dan harmonis.

### 3.4 Pengembangan Keterampilan Asertif dalam Kehidupan Sosial

Keterampilan asertif bukan merupakan kemampuan bawaan semata, melainkan dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran dan pelatihan yang berkelanjutan (Alberti & Emmons, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki peluang yang sama untuk meningkatkan kemampuan komunikasinya apabila mendapatkan stimulus dan lingkungan yang mendukung. Proses pengembangan ini dapat dilakukan melalui latihan komunikasi, refleksi diri, serta pengalaman sosial sehari-hari.

Pendidikan komunikasi dan pelatihan soft skills terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengekspresikan pendapat secara asertif (Hargie, 2011). Lingkungan keluarga dan institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam menanamkan kebiasaan komunikasi yang sehat sejak dulu. Hazani (2024) juga menekankan bahwa teladan komunikasi yang baik dari orang tua dan pendidik sangat berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan interpersonal individu.

Pengembangan keterampilan asertif yang konsisten dapat membantu individu menghadapi perbedaan pendapat secara konstruktif dan mengurangi potensi konflik dalam kehidupan sosial (Ames, 2009). Dengan keterampilan ini, individu tidak hanya mampu menyampaikan pendapat dengan baik, tetapi juga mampu menjaga hubungan sosial tetap harmonis. Oleh karena itu, keterampilan asertif perlu dikembangkan sebagai bagian penting dari kecakapan interpersonal dalam kehidupan bermasyarakat modern.

## 4. KESIMPULAN

Keterampilan asertif merupakan komponen utama dalam kecakapan interpersonal karena



## JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi

Volume 3, No. 9, Februari Tahun 2026

ISSN 3025-0919 (media online)

Hal 2517-2520

berkaitan langsung dengan kemampuan individu dalam menyampaikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara tepat. Melalui sikap asertif, individu mampu berkomunikasi secara jujur dan tegas tanpa bersikap agresif maupun pasif, sehingga interaksi sosial dapat berlangsung secara seimbang dan saling menghargai. Kemampuan ini membantu individu mengelola emosi, memahami perbedaan sudut pandang, serta mencegah terjadinya kesalahpahaman yang dapat berkembang menjadi konflik interpersonal. Dengan komunikasi yang asertif, hubungan sosial dapat terjaga secara harmonis karena setiap pihak merasa dihormati dan didengarkan.

Selain itu, keterampilan asertif juga berperan dalam meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri individu dalam kehidupan sosial. Individu yang asertif cenderung mampu berpartisipasi aktif dalam interaksi sosial, menyampaikan pendapat secara terbuka, serta menghadapi perbedaan secara konstruktif. Keterampilan ini mendukung terciptanya komunikasi dua arah yang efektif, memperkuat kerja sama, dan membangun hubungan sosial yang sehat dan berkelanjutan. Oleh karena itu, keterampilan asertif perlu dikembangkan sebagai bagian dari kecakapan interpersonal agar individu mampu beradaptasi, berkomunikasi, dan berinteraksi secara positif dalam berbagai konteks sosial.

## REFERENCES

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (10th ed.). Impact Publishers.
- Ames, D. R. (2009). Assertiveness expectancies: How hard people push depends on the consequences they predict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1541–1557.
- Hargie, S. (2011). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice* (6th ed.). Routledge.
- Hazani, D. (2024). Komunikasi empatik dalam membangun relasi sosial terhadap pengasuhan anak dan lansia. *Bintang: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 6(3), 27–72.
- Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3–26.