



Ketrampilan Asertif Dalam Menyampaikan Pendapat Tanpa Menyinggung Orang Lain

Mochamad Azriel Nurughy¹, Muhammad Ridho Al Hafizh², Michael Ridwan Lelo³, Tri Wardhana⁴, Iskandar⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

Email: ^{1*}mchzriel@gmail.com, ²punyaridho03@gmail.com, ³rydwanlelo80799@gmail.com,
⁴triwardhana037@gmail.com, ⁵iskandariis07@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak – Keterampilan asertif merupakan kemampuan menyampaikan pendapat secara jujur, tegas, dan bertanggung jawab tanpa menyinggung atau merugikan orang lain. Kurangnya keterampilan ini sering menyebabkan individu bersikap pasif atau agresif dalam berkomunikasi, yang dapat memicu konflik interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran keterampilan asertif dalam menyampaikan pendapat secara efektif dan saling menghargai. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap berbagai sumber ilmiah yang membahas asertivitas, komunikasi interpersonal, dan empati. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi asertif ditandai dengan penggunaan bahasa yang sopan, pengendalian emosi, serta kemampuan memahami perspektif lawan bicara. Keterampilan asertif berkontribusi dalam menciptakan hubungan sosial yang harmonis di berbagai konteks kehidupan.

Kata Kunci: Keterampilan Asertif, Komunikasi Interpersonal, Penyampaian Pendapat, Empati.

Abstract – Assertiveness is the ability to express opinions honestly, firmly, and responsibly without offending or harming others. A lack of this skill often leads individuals to be passive or aggressive in communication, which can trigger interpersonal conflict. This study aims to examine the role of assertiveness in expressing opinions effectively and respectfully. The method used is a literature review of various scientific sources discussing assertiveness, interpersonal communication, and empathy. The results of the study indicate that assertive communication is characterized by the use of polite language, emotional control, and the ability to understand the perspective of the interlocutor. Assertiveness contributes to creating harmonious social relationships in various life contexts.

Keywords: Assertive Skills, Interpersonal Communication, Expressing Opinions, Empathy

1. PENDAHULUAN

Interaksi komunikatif adalah elemen fundamental dalam eksistensi manusia. Dalam dialektika kehidupan sehari-hari, individu senantiasa terlibat dalam berbagai bentuk pertukaran informasi dan makna, baik dalam lingkup keluarga, kolega, komunitas sosial, maupun relasi profesional. Ketiadaan komunikasi secara inheren akan menghambat pembentukan dan keberlanjutan interaksi sosial. Dalam konteks era modernisasi kontemporer, penguasaan kompetensi komunikatif merupakan suatu kapabilitas krusial yang memerlukan perhatian serius; defisit dalam keterampilan ini berpotensi memicu eskalasi miskonsepsi interpersonal dalam ranah sosial. Komunikasi yang bercirikan asertivitas memfasilitasi keterbukaan antarpihak, memberdayakan individu untuk mengartikulasikan perspektif dan afeksi mereka secara lugas, tanpa mengabaikan integritas dan sensitivitas pihak lawan bicara. (Purwaningtyastuti., Savitri, A. D., & Katkar, K. 2023).

Sebagaimana dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (dikutip dalam Sari, 2021), asertivitas merepresentasikan suatu konstruksi perilaku yang memiliki potensi untuk dipelajari, diadaptasi, dan mengalami kemajuan seiring dengan akumulasi pengalaman individu. Kompetensi dalam komunikasi asertif, atau perilaku asertif itu sendiri, bukanlah suatu atribut bawaan, melainkan suatu kemampuan yang dapat dibina melalui proses edukasi berkelanjutan dalam interaksi sehari-hari, dan salah satu jalur pembentukannya adalah melalui partisipasi aktif (inklusi) dalam sebuah organisasi.

Berdasarkan studi yang dipublikasikan oleh Krstić dan Kekuš (2023), kemampuan untuk bersikap asertif telah diidentifikasi sebagai elemen krusial dalam kompetensi interpersonal. Kemampuan ini terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas interaksi komunikatif

sehari-hari serta dinamika hubungan sosial di berbagai ranah, meliputi konteks domestik, akademis, profesional, dan komunal. Karakteristik utama dari postur asertif adalah manifestasi gagasan, emosi, dan preferensi secara eksplisit, autentik, namun tetap sopan, sembari menghormati hak dan sentimen individu lain. Oleh karena itu, pendekatan asertif merepresentasikan strategi komunikasi yang proporsional, menjembatani antara kecenderungan pasivitas dan agresivitas.

Asertivitas merupakan kompetensi fundamental yang memungkinkan individu mengartikulasikan keinginan, persepsi, serta pemikiran mereka kepada pihak lain, sembari secara simultan memelihara dan menghormati hak serta emosi orang lain, tanpa menginduksi niat agresif. Individu yang menunjukkan sikap asertif memiliki kapasitas untuk menolak permintaan (mengatakan “tidak”), mengajukan permohonan bantuan, serta mengomunikasikan afeksi positif maupun negatif secara proporsional. Lebih lanjut, modus komunikasi memainkan peran signifikan dalam membentuk perilaku keseharian individu. Karakteristik perilaku yang krusial untuk dikembangkan guna meningkatkan asertivitas meliputi, pemeliharaan perspektif konstruktif dan positif dalam menghadapi tantangan, penyampaian kebenaran dalam upaya mempertahankan tujuan meskipun berpotensi menimbulkan friksi, namun senantiasa berupaya menjaga sensitivitas emosional pihak lain, kemampuan menerima dan memberikan umpan balik yang konstruktif, baik positif maupun negatif, serta ketegasan dalam mengambil keputusan tanpa memaksakan preferensi pribadi kepada orang lain (Yusuf, A. 2021).

Dalam studi yang dilakukan oleh Tiara, A., & Khotimah, W. Q. (2023), ditemukan bahwa kompetensi komunikasi yang bersifat asertif memegang peranan krusial dalam pembentukan karakter individu. Kemampuan asertif merupakan aset yang signifikan karena manfaatnya meresap ke dalam berbagai dimensi kehidupan, baik dalam mitigasi konsekuensi adversif maupun dalam pengoptimalan hasil yang menguntungkan bagi subjek. Konstruksi kepribadian asertif tidaklah trivial, menuntut kejujuran internal sebagai prasyarat fundamental. Atribut-atribut yang melekat pada perilaku asertif, meliputi integritas dan akuntabilitas dalam artikulasi gagasan, emosi, serta preferensi secara proporsional, tanpa niat manipulatif, eksploitatif, atau merugikan pihak lain, merupakan kualitas yang dapat dikultivasi melalui proses edukatif berkelanjutan dalam ranah keseharian..

Berdasarkan sintesis berbagai temuan empiris yang dirangkum melalui tinjauan literatur sistematis, dapat ditarik kesimpulan bahwa kapabilitas asertif memegang peranan krusial dalam fasilitasi ekspresi pandangan secara efisien, seraya meminimalisir potensi terjadinya penyinggungan terhadap perasaan pihak lain. Kapabilitas ini memberdayakan individu untuk mengartikulasikan gagasan, emosi, serta imperatif pribadi secara otentik, solider, dan tetap berpegang pada penghormatan terhadap hak serta sudut pandang komunikator lain. Konsekuensinya, investigasi ini diinisiasi guna melakukan evaluasi komprehensif terhadap kontribusi kapabilitas asertif dalam ranah dialog interpersonal, diimplementasikan melalui kerangka kerja studi kompilasi literatur. Objektif studi ini adalah untuk menyajikan pemahaman holistik mengenai mekanisme kontribusi komunikasi asertif dalam mitigasi disepakatan, pengoptimalan mutu relasi sosial, serta pembentukan interaksi yang kohesif dalam aneka ragam arena eksistensial, mencakup spektrum lingkungan domestik, akademis, dan komunitas yang lebih luas.

2. METODE

Studi ini mengadopsi paradigma kualitatif dengan memanfaatkan metodologi tinjauan pustaka. Pendekatan kualitatif cenderung mengedepankan eksplorasi komprehensif terhadap suatu fenomena dengan mengandalkan data naratif yang dikumpulkan melalui dialog terstruktur, pengamatan partisipatif, analisis arsip, dan teknik interpretasi diskursif (Susilo et al., 2024, sebagaimana dikutip dalam Khaddafi et al., 2025). Paradigma ini dipilih untuk mencapai diskresi yang ekstensif dan holistik terkait kapabilitas asertif dalam mengartikulasikan pandangan tanpa menimbulkan luka emosional pada pihak lain, dengan merujuk pada korpus literatur akademik sebelumnya. Sumber data primer untuk investigasi ini meliputi materi didaktik, manuskrip jurnal yang diterbitkan di tingkat domestik maupun global, serta literatur ilmiah yang berkorelasi dengan konsep asertivitas, interaksi antarindividu, kepekaan afektif, dan kompetensi emosional.

Akuisisi data dilaksanakan melalui penelusuran repositori jurnal ilmiah dan korpus literatur terverifikasi, diperantarai oleh penggunaan terminologi kunci yang relevan dengan kapabilitas asertif serta interaksi komunikatif yang mumpuni. Seluruh unit informasi yang terhimpun selanjutnya menjalani proses seleksi berdasarkan derajat korespondensi dan otoritas sumber demi memastikan akurasi dan reliabilitas entitas faktual yang dimanfaatkan.

Metodologi analisis data mengadopsi paradigma deskriptif kualitatif, yang melibatkan pemeriksaan, konkordansi, dan sintesis beragam paradigma, temuan empiris, serta sudut pandang otoritatif mengenai kapabilitas asertif. Sajian hasil analisis diwujudkan dalam format naratif yang terstruktur secara metodis, memaparkan fungsi esensial kapabilitas asertif dalam artikulasi pandangan secara efisien dan etis. Validitas data dipertahankan melalui utilisasi korpus referensial yang otentik, koheren, serta melalui processus triangulasi antar sumber kepustakaan.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

3.1 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan asertif memegang peranan penting dalam menyampaikan pendapat secara tepat, efektif, dan bermartabat. Pola komunikasi asertif yang mengedepankan keterbukaan, ketegasan, serta sikap menghargai orang lain menjadikan keterampilan ini sebagai bentuk komunikasi yang sehat, berada di antara sikap pasif dan agresif.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat para ahli yang menegaskan bahwa komunikasi asertif tidak sekadar berfungsi untuk menyampaikan pesan, tetapi juga berperan dalam menjaga dan memperkuat hubungan interpersonal. Kemampuan individu dalam mengelola emosi serta memahami sudut pandang lawan bicara membantu mencegah terjadinya konflik yang tidak perlu, sekaligus menciptakan interaksi yang saling menghormati.

Selain itu, fakta bahwa keterampilan asertif dapat dipelajari dan dikembangkan menunjukkan adanya manfaat praktis yang luas, khususnya dalam konteks pendidikan dan kehidupan sosial. Keluarga, lembaga pendidikan, maupun organisasi memiliki peran strategis dalam menumbuhkan perilaku asertif melalui proses pembelajaran dan pengalaman sosial yang berkesinambungan. Upaya ini dapat menjadi langkah pencegahan dalam meminimalkan konflik komunikasi dan meningkatkan kualitas relasi sosial.

Secara umum, pembahasan ini menegaskan bahwa keterampilan asertif merupakan kemampuan interpersonal yang penting dan relevan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pengembangan keterampilan ini diharapkan mampu membantu individu menyampaikan pendapat secara jelas dan efektif tanpa melukai perasaan orang lain, serta membangun hubungan sosial yang harmonis dan konstruktif.

3.2 Analisa

Berdasarkan telaah literatur terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan, ditemukan sejumlah poin penting terkait peran keterampilan asertif dalam menyampaikan pendapat tanpa melukai perasaan orang lain. Hasil kajian menunjukkan bahwa keterampilan asertif merupakan kemampuan mendasar yang berkontribusi besar terhadap efektivitas komunikasi interpersonal.

Kajian literatur mengungkapkan bahwa komunikasi asertif memiliki ciri utama berupa penggunaan bahasa yang santun dan jelas, kemampuan mengelola emosi saat berinteraksi, serta kesediaan untuk memahami dan menghargai sudut pandang lawan bicara. Individu dengan keterampilan asertif mampu mengungkapkan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara terbuka tanpa bersikap menyerang atau merendahkan pihak lain.

Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa kurangnya keterampilan asertif cenderung mendorong munculnya pola komunikasi pasif maupun agresif. Pola komunikasi tersebut kerap menimbulkan kesalahpahaman, ketegangan, hingga konflik interpersonal dalam berbagai situasi kehidupan. Sebaliknya, penerapan komunikasi asertif berperan dalam membangun hubungan sosial yang lebih harmonis, baik di lingkungan keluarga, pendidikan, dunia kerja, maupun masyarakat secara luas.

4. TANTANGAN DAN SOLUSI

Walaupun keterampilan asertif memiliki peran penting dalam menyampaikan pendapat secara efektif serta menjaga kualitas hubungan interpersonal, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih dihadapkan pada berbagai kendala. Salah satu hambatan utama berasal dari kecenderungan individu untuk bersikap pasif atau agresif yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti rendahnya rasa percaya diri, ketakutan akan penolakan, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Kondisi tersebut sering membuat individu ragu untuk mengemukakan pendapat secara terbuka atau justru menyampaikannya dengan cara yang berpotensi menyinggung orang lain.

Hambatan lain juga muncul dari faktor lingkungan sosial dan budaya. Dalam konteks tertentu, budaya komunikasi yang bersifat hierarkis atau otoriter dapat membatasi sikap asertif, karena penyampaian pendapat secara terbuka kerap dipandang sebagai tindakan yang kurang sopan atau bertentangan dengan norma yang berlaku. Di samping itu, minimnya pemahaman mengenai konsep komunikasi asertif turut menjadi kendala, khususnya di lingkungan pendidikan dan masyarakat.

Untuk menghadapi tantangan tersebut, diperlukan langkah-langkah solusi yang bersifat edukatif dan preventif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan dan pelatihan keterampilan komunikasi asertif, baik dalam konteks formal maupun informal. Melalui pelatihan ini, individu dapat memahami perbedaan antara komunikasi pasif, agresif, dan asertif, serta dilatih untuk menyampaikan pendapat secara tegas tanpa mengabaikan perasaan orang lain.

Selain itu, pembentukan lingkungan yang mendukung komunikasi terbuka dan saling menghargai juga menjadi faktor penting. Keluarga, sekolah, dan organisasi diharapkan mampu menyediakan ruang yang aman bagi individu untuk mengekspresikan pendapat tanpa rasa takut terhadap penilaian negatif. Penguatan empati, kemampuan mengendalikan emosi, serta pemberian umpan balik yang konstruktif dapat membantu individu mengembangkan pola komunikasi yang lebih asertif.

Dengan adanya berbagai upaya tersebut, diharapkan hambatan dalam penerapan keterampilan asertif dapat diminimalkan. Penerapan komunikasi asertif secara berkelanjutan tidak hanya membantu individu menyampaikan pendapat tanpa menyinggung perasaan orang lain, tetapi juga berperan dalam membangun hubungan interpersonal yang harmonis dan berkesinambungan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa keterampilan asertif merupakan kemampuan interpersonal yang penting dalam menyampaikan pendapat secara efektif tanpa menyinggung perasaan orang lain. Komunikasi asertif memungkinkan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur serta tegas, dengan tetap menghargai hak dan perspektif lawan bicara, sehingga dapat meminimalkan konflik interpersonal.

Penerapan keterampilan asertif berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hubungan sosial di berbagai konteks kehidupan, seperti keluarga, pendidikan, dan masyarakat. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan asertif melalui pembelajaran dan lingkungan yang mendukung komunikasi terbuka menjadi upaya penting untuk menciptakan interaksi sosial yang harmonis dan konstruktif.

REFERENCES

- Purwangingtyastuti., Savitri, A. D., & Katkar, K. (2023). Peningkatan komunikasi asertif sebagai upaya mencegah kesalahpahaman dalam komunikasi bagi ibu-ibu PKK. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 504-511.
- Yusuf, A. (2021 April, 20). Bersikap Asertif dalam Komunikasi. Binus University. <https://binus.ac.id/character-building/2021/04/bersikap-asertif-dalam-komunikasi/>



- Tiara, A., & Khotimah, W. Q. (2023). Inklusi pada organisasi dalam membangun kemampuan komunikasi asertif individu. *KAGANGA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(2), 222–236.
- Sari, D. P. (2021). Hubungan pola asuh demokratis dengan perilaku asertif pada remaja di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Medan.
- Krstić, A., & Kekuš, D. (2023). Assertive communication in health care [*Asertivna komunikacija u zdravstvu*]. *PONS Medicinski časopis*, 20(1), 37–42.
- Khaddafi, M., Wibowo, H., Safitri, I., Zahra Nst, S. A., & Salsabila, V. A. (2025). *Analysis of the use of quantitative and qualitative methods in accounting research: A literature study of accredited national journals* [Analisis penggunaan metode kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian akuntansi: Studi literatur pada jurnal nasional terakreditasi]. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 4025–4031.