



## Penguatan Keterampilan Asertif dalam Membangun Budaya Anti-Bullying pada Sekolah Berasrama

Novi Rosita Rahmawati<sup>1\*</sup>, Aulia Rohmawati<sup>2</sup>, Sandi Ferdy Yulianto<sup>3</sup>,  
Rahmanda Nia Limar Kinanti<sup>4</sup>

<sup>1\*</sup>Pendidikan Agama Islam, <sup>2,4</sup>Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, <sup>3</sup>Pendidikan Agama Islam, Pascasarjana, UIN Syekh Wasil Kediri, Indonesia.

\*Corresponding Author. Email: [novirahmawati@uinkediri.ac.id](mailto:novirahmawati@uinkediri.ac.id)

**Abstract:** This community service program aims to strengthen the assertive communication skills of Islamic boarding school students (santri) as a strategic effort to build an anti-bullying culture in boarding school environments. The program was conducted at MTs and MA Arrahmah in Kediri Regency, involving 40 students residing in the dormitory. A Participatory Action Research (PAR) approach was employed to integrate problem identification, collaborative planning, action implementation, reflection, and continuous evaluation. Data were collected through focus group discussions, participatory observation, reflection sheets, pre-test and post-test instruments, as well as documentation of simulations and role-play activities. Data analysis was conducted descriptively using qualitative methods, supported by comparative analysis of pre-test and post-test results. The findings showed that prior to the intervention, student interactions were dominated by non-assertive communication patterns, such as indirect expression, silence, and normalized verbal joking. After the training, participants demonstrated improved understanding of assertive communication, as indicated by an increase in the percentage of students categorized as “clearly assertive” from 15% to 50%. This improvement was accompanied by the development of collective awareness regarding the early prevention of bullying in the boarding school environment. Therefore, the program contributed to the sustainable strengthening of students’ social relationships.

**Abstrak:** Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat keterampilan komunikasi asertif santri sebagai upaya strategis membangun budaya anti-bullying di lingkungan sekolah berasrama. Kegiatan dilaksanakan di MTs dan MA Arrahmah Kabupaten Kediri, dengan melibatkan 40 santri yang tinggal di asrama. Pendekatan Participatory Action Research (PAR) digunakan untuk mengintegrasikan identifikasi masalah, perencanaan kolaboratif, pelaksanaan aksi, refleksi, dan evaluasi berkelanjutan. Data dikumpulkan melalui diskusi kelompok terarah, observasi partisipatif, lembar refleksi, instrumen pre-test dan post-test, serta dokumentasi simulasi dan *role play*. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan dukungan analisis perbandingan hasil pre-test dan post-test. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, interaksi santri didominasi pola komunikasi non-asertif, seperti ekspresi tidak langsung, sikap diam, dan candaan verbal yang dinormalisasi. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman komunikasi asertif yang ditunjukkan adanya peningkatan persentase. Awalnya 15% siswa ada di kategori “tampak jelas asertif” menjadi 50%, disertai tumbuhnya kesadaran kolektif dalam pencegahan dini perundungan di lingkungan sekolah berasrama, sehingga program ini berkontribusi pada penguatan relasi sosial santri secara berkelanjutan.

### Article History:

Received: 23-01-2026  
Reviewed: 04-03-2026  
Accepted: 12-04-2026  
Published: 20-05-2026

### Key Words:

Assertive Communication;  
Anti-Bullying Culture;  
Boarding School.

### Sejarah Artikel:

Diterima: 23-01-2026  
Direview: 04-03-2026  
Disetujui: 12-04-2026  
Diterbitkan: 20-05-2026

### Kata Kunci:

Komunikasi Asertif;  
Budaya Anti-Bullying;  
Sekolah Berasrama

**How to Cite:** Rahmawati, N. R., Rohmawati, A., Yulianto, S. F., & Kinanti, R. N. L. (2026). Penguatan Keterampilan Asertif dalam Membangun Budaya Anti-Bullying pada Sekolah Berasrama. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 7(2), 642-653. <https://doi.org/10.33394/jpu.v7i2.19428>



## Pendahuluan

Isu perundungan (*bullying*) merupakan permasalahan sosio-psikologis yang persisten dan kompleks dalam dunia pendidikan. Secara empiris, *bullying* tidak sekadar dipahami sebagai konflik antarindividu, tetapi sebagai praktik relasional yang ditandai oleh ketidakseimbangan kekuasaan dan berpotensi menimbulkan dampak psikologis jangka panjang bagi korban, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan fungsi sosial (Yani et al., 2016). Kerentanan terhadap praktik ini cenderung meningkat pada lembaga pendidikan berasrama, termasuk pesantren, akibat intensitas interaksi yang tinggi serta keberadaan struktur hierarkis yang dapat memfasilitasi dominasi teman sebaya (Arfah & Wantini, 2023; Hermawan et al., 2025).

Lingkungan sekolah berasrama merupakan ruang pendidikan dengan intensitas interaksi sosial yang tinggi dan berkelanjutan, di mana peserta didik tidak hanya terlibat dalam pembelajaran formal, tetapi juga menjalani kehidupan kolektif sehari-hari. Kondisi ini menjadikan relasi teman sebaya berperan penting dalam perkembangan empati, kerja sama, pengelolaan emosi, serta keterampilan pemecahan masalah sosial (Snyder, 2014; Yuan et al., 2025). Interaksi yang berlangsung secara terus-menerus menuntut kemampuan komunikasi interpersonal yang sehat dan adaptif (Hastasari et al., 2022; Purwanto et al., 2023; Shulhani & Paiman, 2024). Tanpa keterampilan tersebut, dinamika relasi sosial berpotensi berkembang menjadi konflik yang berulang dan tidak produktif (Little, 2004).

MTs dan MA Arrahmah yang berada di bawah naungan YPI Arrahmah merupakan satuan pendidikan di Kabupaten Kediri yang sebagian pesertanya tinggal di Pondok Pesantren Siswa Arrahmah. Santri menjalani aktivitas belajar, ibadah, dan pemenuhan kebutuhan personal secara kolektif dengan ruang privasi yang terbatas. Pola kehidupan ini membentuk intensitas interaksi sosial yang tinggi dan menuntut kesiapan santri dalam mengelola relasi sosial secara dewasa dan bertanggung jawab.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa interaksi sosial antar-santri berlangsung relatif akrab dan cair tanpa ditemukannya praktik perundungan yang bersifat terbuka, sistematis, atau berulang. Namun demikian, dalam berbagai aktivitas komunal seperti antre mandi, makan bersama, dan kegiatan pembelajaran di pondok, masih dijumpai pola komunikasi berupa sindiran, ejekan ringan, dan pelabelan yang umumnya dimaknai sebagai candaan dan diterima secara sosial. Temuan ini selaras dengan hasil pengukuran awal yang menunjukkan bahwa sekitar 45% santri berada pada kategori “belum tampak asertif”, yang mengindikasikan kecenderungan penggunaan komunikasi tidak langsung dalam interaksi sehari-hari. Selain itu, ditemukan variasi kemampuan santri dalam merespons situasi sosial yang menantang, di mana sebagian kecil telah mampu menyampaikan ketidaknyamanan secara langsung, sementara sebagian lainnya lebih dominan menunjukkan respons pasif seperti diam, menghindar, atau menggunakan pernyataan tidak langsung serta ancaman pelaporan kepada otoritas. Kondisi ini juga tercermin dalam kesulitan santri untuk menolak ajakan teman sebaya meskipun bertentangan dengan kewajiban akademik atau personal, yang mengindikasikan bahwa keterampilan komunikasi asertif belum berkembang secara merata dan tekanan sosial belum dikelola secara adaptif (Chen et al., 2025; Daley et al., 2023; Tulenbaevna et al., 2025). Oleh karena itu, pendekatan preventif menjadi lebih relevan dibandingkan pendekatan kuratif karena memungkinkan penguatan karakter dan keterampilan



sosial sebelum muncul perilaku yang merugikan.

Ketiadaan bullying yang bersifat eksplisit tidak serta-merta meniadakan kebutuhan intervensi preventif di lingkungan pesantren. Normalisasi pola komunikasi tidak langsung, tekanan relasi sebaya, serta variasi kemampuan santri dalam menetapkan batasan diri merupakan faktor risiko laten yang berpotensi berkembang secara gradual apabila tidak diantisipasi sejak dini (Juli et al., 2025; Méndez et al., 2017; Nurhidayah et al., 2021). Dalam konteks kehidupan berasrama, dinamika ini menuntut pendekatan pencegahan yang berorientasi pada penguatan kapasitas personal santri agar mereka mampu mengelola interaksi sosial secara sehat dan adaptif.

Kajian literatur menunjukkan bahwa penguatan karakter asertif merupakan strategi preventif yang efektif dalam mendukung relasi sebaya yang sehat dan mencegah perilaku bullying. Asertivitas memungkinkan individu mengekspresikan perasaan, pendapat, dan batasan diri secara santun tanpa melanggar hak orang lain serta sejalan dengan nilai adab dan moderasi dalam pendidikan Islam (Kamaluddin et al., 2024; Komala & Sukandar, 2025; Rahmawati et al., 2025). Berbagai penelitian juga menegaskan bahwa asertivitas merupakan keterampilan sosial yang dapat dilatihkan melalui proses pendidikan yang terstruktur dan berbasis pengalaman, serta berkontribusi pada kemampuan menetapkan batasan diri, menghadapi tekanan sosial secara adaptif, dan menurunkan risiko keterlibatan dalam dinamika perundungan (Golshiri et al., 2023; Yuhbaba et al., 2022). Namun, kajian tentang penguatan asertivitas berbasis nilai pendidikan Islam secara kontekstual di lingkungan sekolah berasrama masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian dan pengabdian yang lebih aplikatif dalam konteks pesantren.

Berdasarkan realita empiris tersebut, pengabdian ini bertujuan mengimplementasikan keterampilan komunikasi asertif sebagai instrumen pencegahan dini perundungan di MTs dan MA Arrahmah. Menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR), program ini mengintegrasikan nilai karakter dan norma pesantren ke dalam pelatihan yang kolaboratif. Fokus utama kegiatan ini adalah mentransformasi pola komunikasi non-asertif dan candaan berisiko menjadi budaya interaksi yang saling menghormati. Melalui pendekatan ini, diharapkan tercipta kesadaran kolektif santri yang mampu menjaga batasan diri sekaligus memperkuat fondasi lingkungan sekolah berasrama yang aman dan inklusif.

### **Metode Pengabdian**

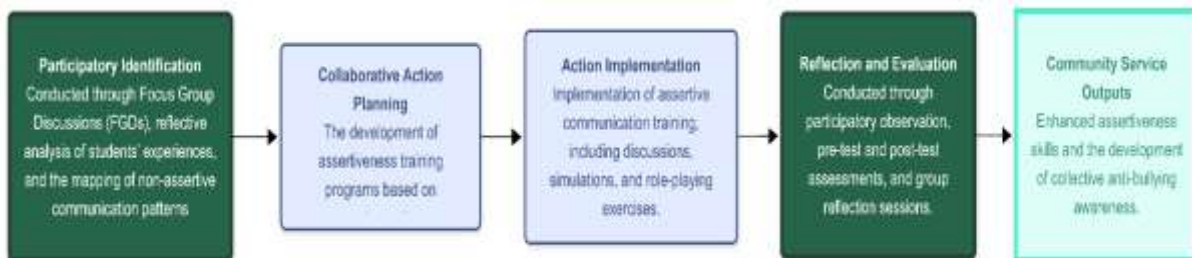
Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang menempatkan komunitas sasaran sebagai subjek aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Pendekatan PAR dipilih karena mampu mengintegrasikan proses refleksi, diskusi partisipatif, dan aksi kolaboratif antara tim pengabdian dan santri, sehingga solusi yang dihasilkan bersifat kontekstual dan berkelanjutan (Khafsoh & Riani, 2024). Pelaksanaan PAR dilakukan melalui siklus berkelanjutan yang meliputi identifikasi partisipatif permasalahan komunikasi sosial santri, perencanaan aksi bersama, pelaksanaan pelatihan komunikasi asertif, serta refleksi dan evaluasi untuk menilai perubahan pemahaman dan dinamika interaksi sosial di lingkungan berasrama.

Subjek pengabdian berjumlah 40 santri MTs Arrahmah kelas VII–IX yang menetap di Pondok Pesantren Siswa Arrahmah di bawah naungan Yayasan Arrahmah. Pemilihan subjek didasarkan pada karakteristik remaja awal yang rentan terhadap konflik sosial dan membutuhkan penguatan keterampilan komunikasi interpersonal sebagai upaya pencegahan perilaku *bullying*. Kegiatan dilaksanakan secara terintegrasi di lingkungan sekolah dan pondok pesantren, sehingga memungkinkan refleksi dan praktik komunikasi asertif



berlangsung dalam konteks kehidupan sehari-hari. Pengabdian dilaksanakan dalam dua sesi utama yang berkesinambungan, yaitu identifikasi dan refleksi awal pola komunikasi non-asertif, serta pelatihan dan praktik komunikasi asertif melalui simulasi dan *role play* berbasis pengalaman santri.

Pengumpulan data dilakukan secara kualitatif-partisipatif melalui FGD, observasi partisipatif, refleksi tertulis, dan dokumentasi. Data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik dengan model interaktif melalui tahapan reduksi, pengkodean, kategorisasi, dan penarikan tema untuk mengidentifikasi pola komunikasi dan perubahan pemahaman santri, dengan keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik dan sumber. Data kuantitatif dari pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif komparatif untuk melihat kecenderungan peningkatan pemahaman, serta diperkuat dengan analisis persentase pada keterampilan asertif berdasarkan hasil observasi sebelum dan sesudah pelatihan. Keberhasilan pengabdian diukur melalui indikator kognitif, afektif, dan perilaku, dan dianalisis secara integratif melalui pendekatan mixed-method untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai perubahan kesadaran, sikap, dan keterampilan santri dalam menerapkan komunikasi asertif sebagai dasar penguatan budaya anti-bullying di lingkungan sekolah berasrama.



**Gambar 1. Alur Metode Participatory Action Research (PAR)**

### **Hasil Pengabdian dan Pembahasan Identifikasi Awal Pola Komunikasi Santri**

Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa pola komunikasi santri di lingkungan pondok pesantren siswa Arrahmah didominasi oleh bentuk komunikasi tidak langsung dan cenderung non-asertif. Temuan ini diperoleh melalui diskusi kelompok terarah dan refleksi pengalaman santri sebelum pelaksanaan pelatihan komunikasi asertif. Secara umum, interaksi sosial santri berlangsung dalam suasana yang cair dan akrab, namun mengandung potensi ketidaknyamanan interpersonal yang belum sepenuhnya disadari sebagai persoalan sosial. Literatur komunikasi remaja menunjukkan bahwa pola komunikasi tidak langsung sering kali muncul dalam kelompok sosial yang menekankan harmoni dan penghindaran konflik terbuka, namun berpotensi menghambat kejelasan pesan dan ekspresi kebutuhan pribadi secara sehat (Mirzaei, 2024).

Data empirik menunjukkan bahwa santri cukup sering menggunakan sindiran, ejekan ringan, atau pelabelan bercanda dalam interaksi sehari-hari, terutama pada aktivitas rutin seperti mandi, makan, dan berwudu. Praktik komunikasi tersebut umumnya dimaknai sebagai candaan dan dianggap wajar karena dilakukan secara timbal balik. Namun, penelitian tentang keterampilan sosial remaja menunjukkan bahwa normalisasi candaan verbal yang bersifat ambigu dapat menjadi area abu-abu antara interaksi sosial yang sehat dan potensi ketidaknyamanan psikososial, khususnya bagi individu dengan sensitivitas emosional yang berbeda (Aromatario et al., 2024). Kondisi ini memperkuat temuan bahwa tanpa keterampilan komunikasi asertif yang memadai, candaan verbal berpotensi berkembang menjadi bentuk



relasi yang tidak seimbang.

Selain itu, respons santri terhadap situasi konflik sosial menunjukkan variasi yang signifikan. Sebagian santri telah mampu menyampaikan ketidaksukaan secara verbal dengan cara yang relatif tenang dan menghindari keributan. Namun, sebagian lainnya memilih strategi komunikasi pasif, seperti diam, menjauh dari situasi konflik, atau menyerahkan penyelesaian masalah kepada pihak otoritas pesantren. Pola komunikasi pasif semacam ini dalam jangka panjang berpotensi menghambat penyelesaian konflik secara langsung dan konstruktif serta memperpanjang ketidaknyamanan dalam relasi sosial (Yuhbaba et al., 2022). Studi intervensi komunikasi pada remaja menunjukkan bahwa kecenderungan pasif dalam konflik berkorelasi dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi dan penetapan batasan interpersonal.

Kesulitan menolak ajakan teman sebaya juga ditemukan, terutama ketika ajakan tersebut bertentangan dengan kewajiban pribadi, yang menunjukkan keterbatasan dalam menetapkan personal boundaries. Kondisi ini mencerminkan keterbatasan keterampilan komunikasi asertif dalam menetapkan batasan diri (*personal boundaries*), yang dalam literatur keterampilan sosial dipandang sebagai aspek krusial dalam relasi interpersonal yang sehat dan adaptif (Mirzaei, 2024). Ketiadaan kemampuan menetapkan batasan secara verbal dapat menyebabkan tekanan sosial dan menurunkan kesejahteraan psikologis remaja.

Hasil tes reflektif “Seberapa Asertif Dirimu?” memperkuat temuan bahwa santri lebih asertif dalam relasi dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua atau pihak yang lebih tua. Dalam konteks relasi hierarkis, santri cenderung menekan ekspresi diri karena memaknai sikap hormat sebagai keharusan untuk diam, padahal dalam pendidikan Islam nilai adab dapat berjalan seiring dengan komunikasi asertif (Poll et al., 2025; Rahmawati et al., 2025). Secara keseluruhan, meskipun tidak ditemukan praktik perundungan yang sistematis, pola komunikasi non-asertif yang muncul menunjukkan urgensi pelatihan komunikasi asertif sebagai strategi preventif untuk membangun interaksi sosial yang sehat, saling menghormati, dan aman di lingkungan pesantren.

### **Pelaksanaan Pelatihan Komunikasi Asertif**

Pelaksanaan pelatihan komunikasi asertif dalam kegiatan pengabdian ini merupakan respons terhadap temuan awal pola komunikasi santri di Pondok Pesantren Arrahmah yang cenderung tidak langsung dan non-asertif. Pola tersebut menunjukkan hambatan dalam menyampaikan pendapat, menolak ajakan, serta mengekspresikan ketidaknyamanan secara terbuka dan santun. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi yang tidak hanya bersifat instruksional, tetapi juga menyentuh kesadaran diri, pola pikir, dan keterampilan sosial santri. Oleh karena itu, pelatihan dirancang sebagai pembelajaran partisipatif yang menempatkan santri sebagai subjek aktif dalam proses refleksi dan praktik komunikasi yang lebih sehat di lingkungan berasrama.

Pendekatan Participatory Action Research (PAR) digunakan sebagai kerangka utama pelaksanaan pelatihan karena memungkinkan proses belajar yang dialogis dan kontekstual berbasis pengalaman nyata santri. Dalam pendekatan ini, santri tidak diposisikan sebagai objek pelatihan, melainkan sebagai agen perubahan yang terlibat dalam diagnosis masalah, refleksi, dan evaluasi berkelanjutan. Proses partisipatif ini mendorong keterlibatan aktif santri dalam memahami dinamika komunikasi sosial yang mereka alami sehari-hari.

Pelatihan dilaksanakan dalam dua pertemuan yang saling berkesinambungan. Pertemuan pertama difokuskan pada penguatan pemahaman konseptual mengenai gaya komunikasi dan pola pikir yang menghambat perilaku asertif, sedangkan pertemuan kedua diarahkan pada penguatan keterampilan praktis melalui latihan komunikasi berbasis situasi



nyata di lingkungan asrama. Struktur bertahap ini memungkinkan santri bergerak dari tahap pemahaman menuju praktik secara reflektif dan kontekstual.

Pada tahap awal, santri diajak mendiskusikan pengalaman komunikasi sehari-hari melalui kelompok kecil agar tercipta ruang aman untuk berbagi pengalaman dan perspektif. Diskusi ini membantu santri memahami perbedaan komunikasi pasif, agresif, dan asertif melalui contoh konkret yang dekat dengan kehidupan mereka. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian santri terbiasa diam, mengikuti keinginan orang lain, atau menyampaikan ketidaksetujuan secara tidak langsung sebagai bentuk menjaga harmoni sosial di pesantren.

Pelatihan kemudian menekankan penguatan aspek kognitif melalui latihan *thought diary* untuk mengidentifikasi situasi pemicu ketidaknyamanan, pikiran otomatis, dan respons komunikasi yang biasa dilakukan. Hasil latihan menunjukkan dominasi pikiran penghambat, seperti takut dianggap tidak sopan, khawatir dimarahi, atau merasa bersalah saat menolak permintaan teman. Temuan ini menunjukkan bahwa hambatan komunikasi asertif tidak hanya berkaitan dengan keterampilan, tetapi juga dengan keyakinan internal yang telah terinternalisasi.

Melalui proses *reframing*, santri dilatih mengganti pikiran penghambat dengan sudut pandang yang lebih realistis dan adaptif, seperti memahami bahwa menyampaikan pendapat secara santun merupakan bentuk tanggung jawab terhadap diri dan relasi sosial. Refleksi menunjukkan bahwa ketidakberanian berbicara lebih banyak bersumber dari pola pikir internal, sehingga perubahan kognitif menjadi fondasi penting dalam pengembangan perilaku asertif. Tahap selanjutnya difokuskan pada penguatan keterampilan praktis melalui latihan *I-message*, simulasi, dan *role play* berbasis pengalaman nyata santri, seperti menolak ajakan teman atau menyampaikan ketidaknyamanan tanpa menyalahkan pihak lain. Melalui latihan bertahap dan umpan balik fasilitator, santri mulai mampu menyusun kalimat asertif yang lebih jelas, santun, dan konstruktif dalam menyampaikan perasaan serta kebutuhan mereka.



Diskusi kelompok



Simulasi dan *role play*

### Gambar 2. Dokumentasi Proses Pelatihan

Secara keseluruhan, pelaksanaan pelatihan menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif, reflektif, dan berbasis pengalaman nyata mampu meningkatkan kesadaran diri, pola pikir adaptif, dan keterampilan komunikasi asertif santri. Proses pembelajaran yang dialogis dan bertahap tidak hanya memperkuat pemahaman konseptual, tetapi juga mendorong praktik komunikasi yang lebih sehat dan saling menghormati di lingkungan pesantren.

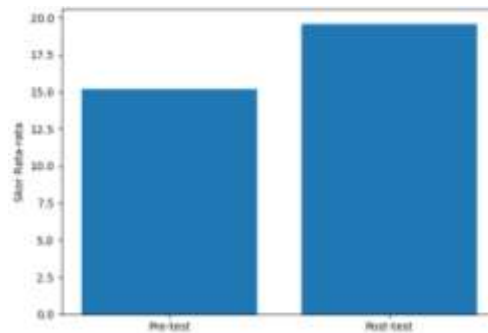
### Perubahan Pemahaman dan Keterampilan Asertif Santri

pemahaman dan keterampilan komunikasi asertif santri dievaluasi melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, observasi praktik komunikasi asertif selama kegiatan simulasi dan *role play*, serta refleksi peserta setelah mengikuti pelatihan. Evaluasi ini dilakukan untuk melihat dampak awal pelatihan terhadap cara santri memahami konsep asertivitas sekaligus mempraktikkannya dalam konteks kehidupan berasrama yang sarat



dengan interaksi sosial sehari-hari.

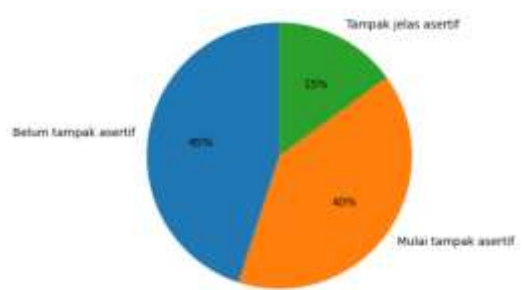
Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebelum pelatihan sebagian besar santri masih mengalami kesulitan dalam membedakan perilaku komunikasi pasif, agresif, dan asertif. Selain itu, komunikasi asertif cenderung dimaknai sebagai bentuk keberanian yang berpotensi menimbulkan konflik atau dianggap tidak sopan. Setelah mengikuti rangkaian pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman santri mengenai asertivitas sebagai cara menyampaikan pendapat, perasaan, dan batasan diri secara tegas namun tetap menghormati orang lain. Perbandingan skor rata-rata pre-test dan post-test keterampilan asertif santri disajikan pada Gambar 3.



**Gambar 3. Skor Rata-rata Pre dan Post Test Keterampilan Asertif Santri**

Gambar 3 menunjukkan peningkatan skor rata-rata pemahaman asertif santri antara tahap *pre-test* dan *post-test*, yang mengindikasikan kontribusi pelatihan komunikasi asertif terhadap penguatan pemahaman konseptual santri mengenai asertivitas sebagai keterampilan sosial preventif di lingkungan sekolah berasrama. Temuan ini menegaskan efektivitas pembelajaran partisipatif dan reflektif dalam membantu santri merekonstruksi cara pandang terhadap komunikasi interpersonal.

Peningkatan pemahaman tersebut diperkuat oleh refleksi santri. Salah satu peserta menyatakan, “Dulu saya pikir kalau menolak ajakan teman itu tidak enak, sekarang saya tahu caranya menolak dengan sopan tanpa bikin teman marah.” Pernyataan ini menunjukkan pergeseran kognitif santri dalam memaknai komunikasi interpersonal, khususnya pada situasi yang menuntut kemampuan menyampaikan penolakan atau ketidaksetujuan secara asertif. Pergeseran ini menjadi dasar penting bagi perubahan perilaku komunikasi yang lebih adaptif.



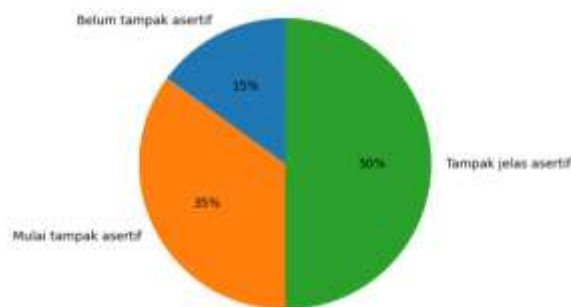
**Gambar 4. Persentase Keterampilan Asertif Santri Sebelum Pelatihan**

Selain aspek pemahaman, dampak pelatihan juga terlihat pada keterampilan praktik komunikasi asertif yang diamati selama simulasi dan *role play*. Observasi partisipatif menunjukkan peningkatan kemampuan santri dalam menyampaikan pendapat secara jelas, menggunakan bahasa yang santun, serta menghargai respons lawan bicara dalam berbagai skenario yang diangkat dari pengalaman nyata kehidupan berasrama. Hasil observasi sebelum pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar santri masih berada pada kategori belum



tampak asertif dan mulai tampak asertif. Distribusi keterampilan komunikasi asertif santri sebelum pelatihan disajikan pada Gambar 4.

Sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 4, sebelum intervensi mayoritas santri belum memiliki strategi komunikasi yang tepat dalam menyampaikan pendapat, menolak ajakan teman, atau mengungkapkan ketidaknyamanan secara terbuka dan santun. Santri cenderung memilih diam, mengikuti keinginan orang lain, atau menggunakan sindiran sebagai bentuk komunikasi tidak langsung. Kondisi ini memperkuat urgensi pelatihan komunikasi asertif sebagai upaya preventif dalam membangun pola interaksi sosial yang lebih sehat di lingkungan pesantren. Setelah pelatihan, terjadi perubahan distribusi keterampilan komunikasi asertif santri sebagaimana ditampilkan pada Gambar 5. Pergeseran ini menunjukkan peningkatan proporsi santri yang berada pada kategori tampak jelas asertif.



**Gambar 5. Persentase Keterampilan Asertif Santri Sesudah Pelatihan**

Gambar 5 memperlihatkan adanya pergeseran positif pada keterampilan komunikasi asertif santri setelah pelatihan. Meningkatnya proporsi santri pada kategori tampak jelas asertif mengindikasikan bahwa pemahaman yang diperoleh melalui pelatihan mulai terinternalisasi dalam bentuk perilaku komunikasi yang lebih adaptif. Perubahan ini juga terlihat secara langsung selama kegiatan praktik, di mana santri mulai mampu menyampaikan pendapat dan perasaan tanpa menggunakan nada agresif maupun sindiran.

Secara kualitatif, santri tampak lebih berani mengungkapkan ketidaknyamanan secara terbuka namun tetap santun. Dalam sesi refleksi, salah satu santri menyampaikan bahwa ia kini lebih memilih berbicara baik-baik kepada teman daripada menyindir ketika merasa terganggu. Hal ini menunjukkan bahwa santri mulai mengenali alternatif komunikasi yang lebih sehat dalam menghadapi situasi sehari-hari di lingkungan pondok, serta mampu mengaitkan pengalaman praktik dengan perubahan sikap dan perilaku.

Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi asertif berbasis pendekatan partisipatif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan awal dalam pola interaksi sosial santri. Keterlibatan aktif dalam diskusi, simulasi, dan refleksi memungkinkan proses belajar yang kontekstual dan bermakna, sehingga keterampilan asertif dapat dipraktikkan langsung dalam kehidupan berasma. Hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan komunikasi asertif berpotensi menjadi strategi preventif dalam membangun budaya interaksi yang saling menghormati dan meminimalkan risiko perundungan.

Peningkatan keterampilan asertif santri sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menegaskan efektivitas pelatihan asertivitas dalam pengembangan keterampilan sosial remaja dan pencegahan perilaku bullying (Abraczinskas et al., 2022; Avşar & Alkaya, 2017; Melhem, 2021; Yosep et al., 2024). Pendekatan partisipatif seperti *Participatory Action Research* mendorong kesadaran kolektif akan pentingnya komunikasi yang saling menghormati, sehingga tidak hanya berdampak pada perubahan jangka pendek, tetapi juga berpotensi memperkuat budaya interaksi sosial yang lebih sehat di lingkungan sekolah



berasrama.

### **Refleksi Partisipatif dan Dampak Pengabdian**

Refleksi partisipatif menjadi ruang penting bagi santri untuk menafsirkan kembali pengalaman sosial mereka setelah mengikuti pelatihan komunikasi asertif. Melalui diskusi reflektif dan refleksi tertulis, santri mengevaluasi perubahan cara berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam interaksi sehari-hari di lingkungan berasrama. Hasil refleksi menunjukkan meningkatnya kesadaran bahwa ketidaknyamanan sosial tidak semata-mata disebabkan oleh perilaku orang lain, tetapi juga oleh cara menafsirkan situasi dan meresponsnya, sehingga santri tidak lagi memosisikan diri secara pasif dalam relasi sosial.

Santri mulai memahami perbedaan antara bersikap diam untuk menghindari konflik dan bersikap asertif untuk menjaga diri secara sehat. Pergeseran cara pandang ini tercermin dari meningkatnya rasa percaya diri dan keberanian psikologis dalam menyampaikan pendapat, menolak ajakan, serta mengekspresikan ketidaknyamanan secara terbuka dan santun. Praktik *I-message* dan *reframing* dipersepsikan membantu santri merasa lebih aman secara emosional ketika berkomunikasi, sekaligus mengurangi potensi respons defensif dari lawan bicara. Selain berdampak pada individu, refleksi partisipatif juga menunjukkan tumbuhnya kesadaran kolektif mengenai pentingnya saling menghormati dalam kehidupan berasrama. Santri mulai menyadari bahwa candaan, sindiran, atau ejekan yang dinormalisasi dapat berdampak berbeda bagi setiap individu, sehingga diperlukan empati dan kepekaan dalam berinteraksi. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa pendekatan *Participatory Action Research* memungkinkan pembelajaran yang tidak hanya mentransfer keterampilan, tetapi juga membangun kesadaran dan makna bersama sebagai fondasi awal pencegahan dini perundungan di lingkungan sekolah berasrama.

Temuan pengabdian ini tidak hanya menunjukkan peningkatan keterampilan komunikasi asertif secara psikologis, tetapi juga mengindikasikan rekonstruksi makna komunikasi dalam perspektif nilai-nilai Islam. Proses pelatihan berbasis refleksi mendorong pergeseran pola komunikasi santri dari pasif dan tidak langsung menuju komunikasi yang tegas namun tetap santun, yang sejalan dengan konsep kalamun layyinan (perkataan yang lembut namun jelas), sebagaimana termaktub dalam QS. Thaha: 44. Dalam konteks ini, asertivitas tidak lagi dipahami sebagai bentuk konfrontasi, melainkan sebagai kemampuan menyampaikan pendapat secara etis, terukur, dan menghargai relasi sosial. Perubahan ini juga mencerminkan internalisasi nilai shiddiq (kejujuran), di mana santri mulai berani mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka tanpa mengabaikan adab dalam berkomunikasi.

Lebih lanjut, integrasi antara keterampilan komunikasi asertif dan nilai-nilai Islam tersebut mengarah pada konseptualisasi “asertivitas religius” sebagai temuan utama pengabdian. Konsep ini menempatkan komunikasi bukan sekadar keterampilan interpersonal, tetapi sebagai praktik moral-spiritual yang menggabungkan kejelasan ekspresi (*assertiveness*) dengan kesantunan (*adab*) dan kebenaran (*qaulan sadida*). Dengan demikian, asertivitas religius menjadi sintesis antara teori komunikasi modern dan etika komunikasi Islam, serta menawarkan perspektif baru dalam pengembangan keterampilan sosial santri yang tidak hanya adaptif secara psikologis, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai keislaman yang hidup dalam budaya pesantren.



## Kesimpulan

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa komunikasi santri MTs Arrahmah masih didominasi pola non-asertif, terutama kecenderungan pasif dalam menyampaikan ketidaknyamanan dan menolak ajakan, khususnya dalam relasi hierarkis, yang berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan sosial dan konflik laten di lingkungan berasrama. Pelatihan komunikasi asertif berbasis *Participatory Action Research* (PAR) terbukti meningkatkan pemahaman dan keterampilan asertif santri secara reflektif dan partisipatif, yang ditunjukkan dengan peningkatan proporsi kategori “tampak jelas asertif” dari 15% menjadi 50%, disertai penurunan kategori “belum tampak asertif” dari 45% menjadi 15%. Temuan ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran kolektif akan pentingnya komunikasi yang saling menghormati sebagai strategi preventif anti-bullying, sekaligus menegaskan bahwa komunikasi asertif dalam konteks pesantren berkembang sebagai praktik etis-religius yang selaras dengan nilai-nilai Islam.

## Saran

Sekolah dan pengelola pondok pesantren diharapkan menjadikan keterampilan komunikasi asertif sebagai bagian dari pembinaan rutin santri melalui pendampingan, pembiasaan bahasa yang saling menghormati, keteladanan guru dan pengasuh, serta penyediaan ruang reflektif atau forum diskusi sebagai sarana aman bagi santri untuk menyampaikan pendapat dan perasaan secara terbuka. Selain itu, peneliti dan pengabdian selanjutnya disarankan mengembangkan desain evaluasi jangka menengah atau panjang serta mengombinasikan pendekatan PAR dengan metode kuantitatif dan melibatkan kelompok sasaran yang lebih beragam guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas komunikasi asertif dalam membangun budaya interaksi sosial yang sehat dan mencegah perundungan di lingkungan sekolah berasrama.

## Daftar Pustaka

- Hidayatullah, R. S., Cahya, S. B., Alamsyah, S. A., & Ajiban, M. H. (2025). Empowerment of the boni hat home industry in sidoarjo through productivity optimization and financial-marketing management based on green economy principles. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 6(4), 636–647. <https://doi.org/10.33394/jpu.v6i4.17971>
- Hala, D. M., Nurnawaty, A. A., & Ifadhila, I. (2025). Pemberdayaan ibu rumah tangga menuju kemandirian pangan: urban farming berkelanjutan pada lahan pekarangan. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 6(4), 705–715. <https://doi.org/10.33394/jpu.v6i4.17670>
- Winingsih, G. A. M., Batiari, N. M. P., Febriyanti, N. M. A., & Noviani, N. W. (2025). Empowering the community through a herbal medicine-based movement in pengotan village, bali. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 6(4), 648–656. <https://doi.org/10.33394/jpu.v6i4.17431>
- Abraczinskas, M., Kornbluh, M., Golden, A. R., Glende, J., Velez, V., Vines, E., & Ozer, E. J. (2022). Preventing Bullying and Improving School Climate Through Integrating Youth Participatory Action Research Into School-wide Positive Behavioral Interventions and Supports: An Illustration Using a Multiple Case Study Approach. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 3(2), 166–194. <https://doi.org/10.1177/26320770221092148>
- Arfah, M., & Wantini, W. (2023). Perundungan di Pesantren: Fenomena Sosial pada Pendidikan Islam. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*,



- 12(2), 234–252. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i2.1061>
- Aromatario, O., Velardo, F., Martel, E., Couralet, D., Cambon, L., & Martin-Fernandez, J. (2024). Improving personal, social, and life skills in adolescents: a scoping review of key components in interventions. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-024-02256-5>
- Avşar, F., & Alkaya, S. A. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 186–190. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020>
- Chen, X., Chen, J., Jiang, H., & Zhao, H. (2025). Bullying victimization and mental health problems of boarding adolescents in rural China: the role of self-esteem and parenting styles. *BMC Public Health* 2025 25:1, 25(1), 941 – . <https://doi.org/10.1186/S12889-025-22043-5>
- Daley, S. F., Waseem, M., & Nickerson, A. B. (2023). Identifying and Addressing Bullying. In *Elgar Encyclopedia of Organizational Psychology*. StatPearls Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781803921761.00010>
- Golshiri, P., Mostofi, A., & Rouzbahani, S. (2023). The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: a randomized clinical trial. *BMC Psychology* 2023 11:1, 11(1), 106 – . <https://doi.org/10.1186/S40359-023-01154-X>
- Hastasari, C., Setiawan, B., & Aw, S. (2022). Students' communication patterns of islamic boarding schools: the case of Students in Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta. *Heliyon*, 8(1), e08824. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2022.E08824>
- Hermawan, R., Istikhoiri, I., Cacang, C., Komarudin, E., & Alfauzi, H. K. (2025). Dinamika Bullying di Lingkungan Pesantren Perspektif Psikososial dan Pendidikan Islam yang Holistik. *Reflection : Islamic Education Journal*, 2.
- Juli, R., Sarfika, R., Basmanelly, B., Saifudin, I. M. M. Y., & Abdullah, K. L. (2025). Predictors of bullying victimization among early adolescents in junior high schools: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 11(5), 547–559. <https://doi.org/10.33546/bnj.3950>
- Kamaluddin, R. T., Sa'diyah, M., Ibdalsyah, I., & Bahruddin, E. (2024). Internalization of Character Education in Islamic Perspective and Its Implementation in Daily Life. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 3(11), 4029–4042. <https://doi.org/10.55927/fjmr.v3i11.12184>
- Khafsoh, N. A., & Riani, N. (2024). Implementation of Participatory Action Research (PAR) In Community Service Program. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 237–253. <https://doi.org/10.32815/JPM.V5I1.2034>
- Komala, A. T., & Sukandar, A. (2025). Character education model based on islamic adab values in the tsanawiyah madrasah environment. *At Tuots: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 628–638. <https://doi.org/10.51468/JPI.V7I1.1047>
- Little, S. E. (2004). *Social Goals and Strategies in Adolescent Peer Conflict Situations*. North Carolina State University.
- Melhem, M. A. (2021). The Impact of Assertiveness Training on Improving Social Efficacy among Higher Basic Stage Bullied Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 21(3), 27–39. <https://doi.org/10.12738/jestp.2021.3.003>
- Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., & López-García, J. J. (2017). Risk and protective factors associated to peer school victimization. *Frontiers in Psychology*, 8(MAR), 241713. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2017.00441/BIBTEX>



- Mirzaei, P. (2024). The Effectiveness of Assertiveness Skills Training on the Self-Esteem of 14-Year-Old At-Risk Girls in Pishva County. *Mental Health and Lifestyle Journal*, 2(4), 29–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.61838/mhlj.2.4.4>
- Nurhidayah, I., Aryanti, K. N., Suhendar, I., & Lukman, M. (2021). The Relationship Between Peer Pressure With Bullying Behavior In Early Adolescents. *Journal of Nursing Care*, 4(3). <https://doi.org/10.24198/jnc.v4i3.31566>
- Poll, G. H., Boone, W. J., & Petru, J. (2025). Using a scoring template to identify intervention goals for adolescent social communication interventions. *Journal of Communication Disorders*, 115, 106513.
- Purwanto, A., Wafa, A., & Sanjani, M. A. F. (2023). Interpersonal Communication Strategies in Building an Image of Contingency Perspective of Accommodation. *Managere: Indonesian Journal of Educational Management*, 5(3), 267–279. <https://doi.org/10.52627/managere.v5i3.281>
- Rahmawati, N. R., Khotimah, H., Chusna, A. D., & Thoriquttyas, T. (2025). Development of an Assertive Training Module to Prevent Bullying on Islamic Boarding School. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 9(3), 548–564. <https://doi.org/10.35723/AJIE.V9I3.184>
- Shulhani, R., & Paiman, P. (2024). The Role of Interpersonal Communication in Improving the Quality of Learning in Islamic Boarding Schools. *Journal of Asian Islamic Educational Management (JAIEM)*, 2(2), 55–60.
- Snyder, F. J. (2014). Socio-Emotional and Character Development: A Theoretical Orientation. *Journal of Character Education*, 10(2), 107. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4605220/>
- Tulenbaevna, M. M., Atmaca, T., Tursynkyzy, A. K., Mamadaliyev, S., & Zholdasovna, K. Z. (2025). Collaborative roles in schoolwide bullying prevention: teachers', psychologists', and school principals' shared responsibilities. *Frontiers in Education*, 10, 1677350. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2025.1677350/BIBTEX>
- Yani, A. L., Winarni, I., & Lestari, R. (2016). Eksplorasi Fenomena Korban Bullying Pada Kesehatan Jiwa Remaja Di Pesantren. *Journal of Nursing Science Update*, 4(2), 99–113. <https://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/98>
- 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. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S460343>
- Yuan, M., MacDonnell, M., Poliakova, P., Hatchimonji, D. R., Linsky, A. C. V., Selby, E. A., & Elias, M. J. (2025). Testing the Social-Emotional and Character Development (SECD) approach with student mental health and academic outcomes. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 5, 100105. <https://doi.org/10.1016/J.SEL.2025.100105>
- Yuhbaba, Z. N., Budiman, M. E. A., Suswati, W. S. E., & Wirasakti, G. (2022). Increasing Assertive Behavior in Adolescents in Islamic Boarding Schools Through Assertive Training. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.20473/PNJ.V4I1.33162>