

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

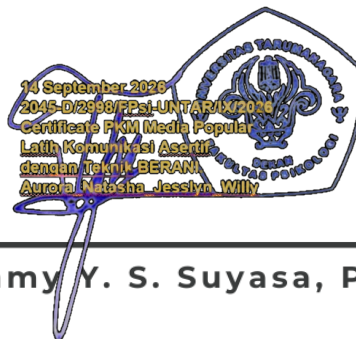
2045-D/2998/FPsi-UNTAR/IX/2026

Diberikan kepada

Aurora Jovani

Atas Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk publikasi artikel di Jurnalpost.com dengan judul "People Pleaser? Coba Latih Komunikasi Asertif dengan Teknik BERANI" Dimuat pada Rabu, 20 Mei 2026.

Dekan,



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

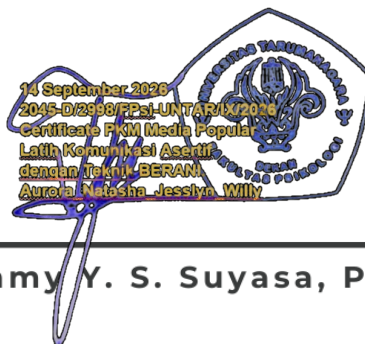
2045-D/2998/FPsi-UNTAR/IX/2026

Diberikan kepada

Natasha Angelina Gunawan

Atas Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk publikasi artikel di Jurnalpost.com dengan judul "People Pleaser? Coba Latih Komunikasi Asertif dengan Teknik BERANI" Dimuat pada Rabu, 20 Mei 2026.

Dekan,



14 September 2026
2045-D/2998/FPsi-UNTAR/IX/2026
Certificate FKM Media Popular
Latih Komunikasi Asertif
dengan Teknik BERANI
Aurelia, Natasha, Jesslyn, Willy

Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

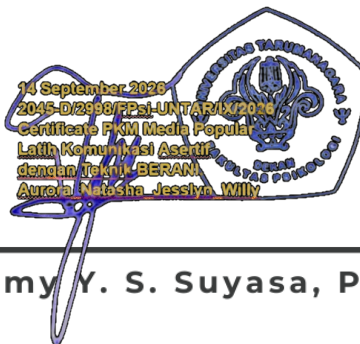
2045-D/2998/FPsi-UNTAR/IX/2026

Diberikan kepada

Jesslyn

Atas Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk publikasi artikel di Jurnalpost.com dengan judul "People Pleaser? Coba Latih Komunikasi Asertif dengan Teknik BERANI" Dimuat pada Rabu, 20 Mei 2026.

Dekan,



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

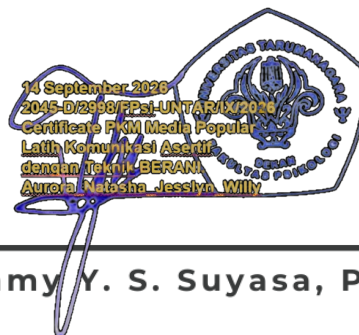
2045-D/2998/FPsi-UNTAR/IX/2026

Diberikan kepada

Willy Tasdin, M.Psi., Psikolog.

Atas Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk publikasi artikel di Jurnalpost.com dengan judul "People Pleaser? Coba Latih Komunikasi Asertif dengan Teknik BERANI" Dimuat pada Rabu, 20 Mei 2026.

Dekan,



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

People Pleaser? Coba Latih Komunikasi Asertif dengan Teknik BERANI

Editor Redaksi — 20 Mei 2026 in Artikel



Ilustrasi permainan werewolf dalam meningkatkan komunikasi asertif yang dilakukan di RPTRA X.

Oleh: Aurora Jovani, Natasha Angelina Gunawan, Jesselyn, Willy Tasdin, M.Psi., Psikolog

JurnalPost.com – Pernah gak, sebenarnya lagi capek atau malas, tapi tetap bilang “ayo” karena ga enak nolak temen? Atau tersinggung sama candaan orang lain, tapi cuma bisa ketawa dan senyum? Faktanya,

Ilustrasi permainan werewolf dalam meningkatkan komunikasi asertif yang dilakukan di RPTRA X.

Oleh: Aurora Jovani, Natasha Angelina Gunawan, Jesselyn, Willy Tasdin, M.Psi., Psikolog

JurnalPost.com – Pernah gak, sebenarnya lagi capek atau malas, tapi tetap bilang “ayo” karena ga enak nolak temen? Atau tersinggung sama candaan orang lain, tapi cuma bisa ketawa dan senyum? Faktanya, situasi seperti ini cukup sering dialami oleh banyak orang, terutama remaja dan anak muda yang aktif di media sosial. Banyak orang merasa harus selalu hadir, cepat membalas chat, ikut nongkrong, atau terus membantu orang lain demi menjaga hubungan dan takut dianggap gak asik. Tanpa sadar, kebiasaan ini bisa membuat seseorang lebih memprioritaskan perasaan orang lain dibanding dirinya sendiri.

Temukan lebih banyak	
Berita	>
Bisnis	>
<u>bisnis</u>	>

Fenomena ini sering dikenal sebagai *people pleasing*, yaitu kecenderungan untuk terus menyenangkan orang lain dan sulit mengatakan “tidak” (Sa’idah et al., 2025). Jika terus dilakukan, kebiasaan ini dapat membuat seseorang merasa lelah secara emosional, stres, merasa dimanfaatkan, bahkan kehilangan jati dirinya sendiri (Sari & Komarudin, 2024). Di era media sosial, tekanan untuk selalu terlihat aktif dan ikut dalam berbagai hal juga semakin besar. Banyak orang takut tertinggal tren, takut tidak diajak, atau takut dianggap kurang gaul. Kondisi ini dikenal sebagai *fear of missing out (FoMO)*, yaitu rasa takut ketika merasa

Fenomena ini sering dikenal sebagai *people pleasing*, yaitu kecenderungan untuk terus menyenangkan orang lain dan sulit mengatakan “tidak” (Sa’idah et al., 2025). Jika terus dilakukan, kebiasaan ini dapat membuat seseorang merasa lelah secara emosional, stres, merasa dimanfaatkan, bahkan kehilangan jati dirinya sendiri (Sari & Komarudin, 2024). Di era media sosial, tekanan untuk selalu terlihat aktif dan ikut dalam berbagai hal juga semakin besar. Banyak orang takut tertinggal tren, takut tidak diajak, atau takut dianggap kurang gaul. Kondisi ini dikenal sebagai *fear of missing out* (FoMO), yaitu rasa takut ketika merasa orang lain sedang mengalami sesuatu yang lebih menarik dibanding diri kita (Hidayati & Nasution, 2025). Akibatnya, banyak orang memaksakan diri untuk terus hadir dalam pergaulan, mengikuti keinginan kelompok, atau menyembunyikan perasaan sebenarnya demi diterima oleh lingkungan sekitar.

Padahal, menyampaikan perasaan, pendapat, atau menolak sesuatu bukan berarti kita jahat atau egois terhadap orang lain. Peduli dan membantu orang lain memang merupakan hal yang baik, tetapi akan menjadi masalah ketika kita selalu merasa bersalah saat menolak, tetap memaksakan diri meski lelah, memendam emosi karena takut konflik, hingga kehilangan identitas diri karena terlalu mengikuti orang lain. Justru, kemampuan berbicara jujur sambil tetap menghargai orang lain merupakan bentuk kepedulian terhadap diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan inilah yang dikenal sebagai komunikasi asertif. Secara sederhana, komunikasi asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan pendapat, perasaan, maupun batasan diri dengan jelas dan jujur tanpa harus menyakiti orang lain (Pipa & Jaradat, 2010; Mulyasari & Wicaksono, 2025).

Hal ini penting untuk dipelajari karena kita tidak harus selalu mengikuti keinginan orang lain demi diterima oleh lingkungan sekitar.

Bentuk komunikasi asertif sebenarnya bisa dimulai dari hal-hal sederhana, seperti berani mengatakan, “Menurut aku...” atau “Kayaknya aku kurang setuju deh”. Meski terdengar sepele, ungkapan tersebut