

Pengembangan Media HEAL.YO Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa SMA

Wahyu Siswalul Amin, Venty, M. A. Primaningrum Dian*

Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, Jl. Sidodadi Timur No. 24 / Dr. Cipto Semarang, Jawa Tengah, 50124, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: primaningrum@upgris.ac.id

Riwayat Artikel

Diajukan: 25 Februari 2026

Direvisi: 27 Maret 2026

Diterima: 2 April 2026

Diterbitkan: 3 April 2026

Kata Kunci

Bimbingan dan konseling

HEAL.YO

Mindfulness

Pengembangan media

Perilaku asertif

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya perilaku asertif dan kemampuan regulasi emosi siswa, serta keterbatasan durasi dan rasio layanan bimbingan klasikal konvensional di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media Bimbingan dan Konseling interaktif berbasis *mindfulness* bernama HEAL.YO, serta menguji tingkat kelayakan, kepraktisan, dan efektivitasnya dalam meningkatkan perilaku asertif siswa. Metode yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Tahap implementasi menggunakan desain *Quasi-Experimental* bentuk *Nonequivalent Control Group Design* yang melibatkan 70 siswa kelas X melalui *purposive sampling* (35 siswa kelompok eksperimen dan 35 kelompok kontrol). Pengumpulan data menggunakan instrumen validasi ahli, angket respons pengguna, dan skala perilaku asertif. Hasil validasi ahli menunjukkan media HEAL.YO berstatus Sangat Layak (materi 83,3%, media 84,1%, bahasa 97,5%), dengan tingkat kepraktisan Sangat Baik (86,3%). Uji efektivitas menggunakan *Independent Sample T-Test* pada skor N-Gain menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), di mana kelompok eksperimen (N-Gain 0,375) mengalami peningkatan perilaku asertif yang melampaui kelompok kontrol (N-Gain -0,005). Kesimpulannya, media HEAL.YO terbukti secara empiris valid, praktis, dan efektif dalam memfasilitasi regulasi emosi serta meningkatkan perilaku asertif siswa secara mandiri, sehingga direkomendasikan sebagai instrumen inovatif pendamping layanan Bimbingan dan Konseling.

1. Pendahuluan

Masa remaja, yang secara klasik digambarkan oleh G. Stanley Hall (1904) sebagai periode “badai dan penuh dengan tekanan”, menuntut kemampuan adaptasi sosial dan kematangan emosional yang tinggi (Puspawardhani, 2021). Tuntutan tersebut muncul karena remaja rentan terhadap frustrasi dan dihadapkan pada tugas perkembangan untuk beradaptasi agar diterima secara sosial (Sasikumar & Jeyakumari, 2018). Namun, realita saat ini menunjukkan banyak remaja mengalami hambatan dalam bersikap asertif (Husnah, Wahyuni, & Fridani, 2022). Ketidakmampuan ini berujung pada tindakan agresi sebagai mekanisme pertahanan diri yang keliru, maupun kepasifan yang membuat mereka rentan menjadi korban perundungan dan mengalami hambatan akademik (Rueger & Jenkins, 2014; Zuyina, Saputra, & Santosa, 2025). Urgensi ini dipertegas dengan maraknya pemberitaan media nasional mengenai kasus perundungan yang menimpa siswa SMP di Grobogan yang dikenal pendiam, di mana ketidakmampuan korban untuk bertindak asertif berujung pada kematian (Dirgantara, 2025). Selain itu, laporan media juga menyoroti fenomena korban perundungan yang mengalami trauma psikologis mendalam melakukan tindak kejahatan (Sagita, 2025). Fenomena serupa teridentifikasi nyata di SMAN 7 Semarang, di mana hasil studi pendahuluan (AKPD) menunjukkan 68,6% siswa belum memahami konsep asertif, 77,1% kurang percaya diri, dan 50% belum mampu mengendalikan emosinya. Kondisi ini membuktikan bahwa rendahnya perilaku asertif dapat berdampak terhadap tingginya kecemasan sosial dan memburuknya kualitas hubungan teman sebaya (Eslami, Rabiei, Afzali, Hamidizadeh, & Masoudi, 2016; Nurfath, 2025).

Tingginya persentase masalah tersebut menjadi bukti bahwa intervensi yang diberikan tidak boleh hanya berfokus pada komunikasi di permukaan, melainkan harus menyentuh akar permasalahan emosi siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Dewi dan Savira (2021) bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi berkorelasi sangat erat dengan rendahnya perilaku asertif. Dalam pandangan psikologi modern, asertivitas merupakan kerangka kerja multidimensional yang sangat bergantung pada regulasi emosi untuk menjaga kesejahteraan psikologis (Yoshinaga & Cooper, 2025). Oleh karena itu, kegagalan resiliensi emosi ini menjadikan intervensi berbasis *mindfulness* sebagai sebuah rasionalisasi dan pendekatan fundamental. Tanpa adanya kemampuan untuk menyadari dan menerima pengalaman emosional secara tidak menghakimi (*non-judgmental*), remaja kehilangan kapasitas untuk bersikap tidak reaktif (*non-reactivity*), sehingga emosi negatif seperti kemarahan akan sangat mudah meledak menjadi agresi maupun penarikan diri secara sosial (Shoham, Goldstein, Oren, Spivak, & Bernstein, 2017).

Eksplorasi literatur secara konsisten menyoroti kedudukan penting perilaku asertif sebagai kunci adaptasi agar individu mampu mengekspresikan perasaannya secara proporsional, jujur, dan terbuka (Margretta, Hasanuddin, & Hasmayni, 2022; Riskiyah, Wiantina, & Siregar, 2025). Asertivitas terbukti secara signifikan berkorelasi positif dengan kontrol diri, konsep diri yang positif, dan kematangan emosional dalam mengelola stres (Afif & Listiara, 2018; Asif, Bano, & Sarwar, 2021). Sebaliknya, Nora dan Putri (2022) menemukan bahwa individu dengan tingkat asertivitas yang rendah terbukti memiliki kecenderungan sikap agresif yang sangat tinggi.

Dalam menjembatani kebutuhan regulasi emosi untuk mencapai asertivitas, pendekatan *mindfulness* hadir sebagai kerangka intervensi yang relevan. Efektivitas ini didukung oleh penelitian Absyar, Khoiroh, dan Wati, (2024) yang menyatakan bahwa *mindfulness* memberikan dampak positif signifikan terhadap kesejahteraan mental, hubungan interpersonal, dan fokus. Pada fase remaja, praktik ini berperan mengurangi gejala kecemasan dan melatih penerimaan batin secara tidak menghakimi, sehingga menciptakan 'jeda' psikologis yang mencegah respons reaktif (Ridlo, Yoenanto, & Fardana, 2025; Sardi, Budiando, Pranata, & Suryanti, 2021). Penerapannya di sekolah juga terbukti efektif mereduksi defisit kontrol diri dan tingkat agresivitas siswa (García, García, Redondo, & Rodríguez, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Blegur dan Amseke (2024) menegaskan bahwa siswa dengan kemampuan *mindfulness* tidak hanya mampu menjalani setiap aktivitas maupun mengenali perilaku prokrastinasi secara sadar, tetapi juga memiliki kepekaan hubungan interpersonal yang lebih baik serta orientasi tujuan yang terarah dalam menyelesaikan pendidikannya. Integrasi antara kesadaran diri (*mindfulness*) dan kontrol emosi membuat siswa mampu untuk bersikap asertif meski berada di bawah tekanan situasi sosial. Namun demikian, keberhasilan penerapan nilai-nilai tersebut dalam lingkungan sekolah sangat bergantung pada bagaimana strategi layanan tersebut disampaikan kepada siswa. Keberhasilan mekanisme psikologis tersebut menempatkan intervensi berbasis *mindfulness* sebagai pendekatan yang esensial untuk diintegrasikan ke dalam lingkungan pendidikan formal. Intervensi berbasis *mindfulness* dipandang sebagai pendekatan yang paling akurat dalam menyentuh aspek psikologis siswa. Hal ini didukung oleh Ahmad dan Anwar (2026) yang menyatakan pendekatan *mindfulness* berfungsi sebagai alat transformasi karakter yang tidak hanya berfokus pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga melatih kemampuan anak untuk mengendalikan dorongan impulsif dan meresapi pengalaman batin secara mendalam.

Sejauh ini, upaya peningkatan perilaku asertif siswa banyak dilakukan melalui layanan bimbingan konvensional, seperti *role playing* atau *brainstorming* (Nabila & Fauziah, 2022). Namun, Maisyaroh dan Astuti (2024) menemukan bahwa pendekatan ini sering terbentur ketidakseimbangan rasio konselor dan minimnya durasi layanan, sehingga pengentasan masalah tidak tuntas. Ketergantungan pada kehadiran fisik konselor ini juga membuat siswa cenderung pasif (Fatmawati & Aziz, 2024). Oleh karena itu, diperlukan strategi layanan alternatif yang mengintegrasikan teknologi guna memfasilitasi pembelajaran mandiri. Integrasi teknologi dalam media BK dinilai krusial untuk meningkatkan keterlibatan siswa sekaligus mengatasi keterbatasan ruang dan waktu dalam layanan tatap muka konvensional (Harwina, Hariyati, & Handiyani, 2024). Efektivitas teknologi ini pada akhirnya sangat bergantung pada ketepatan muatan materi di dalamnya (Laksmi, Dantes, & Dharsana, 2021).

Meskipun pengembangan media berbasis *mindfulness* telah banyak dilakukan, masih terdapat kesenjangan inovasi pada aspek interaktivitas dan kemudahan instruksional. Simarmata, Sagita, Batubara, Simangunsong, dan Violina (2024) menyoroti bahwa satu kekurangan utama dari e-modul berbasis *mindfulness* saat ini adalah kurangnya fitur interaktif yang mendalam, seperti belum adanya pelacakan progres (*progress tracking*) dan umpan balik otomatis, yang dinilai perlu ditambahkan untuk meningkatkan keterlibatan pengguna serta efektivitas modul. Di sisi lain, aplikasi komersial seperti Endel memang memiliki fitur melimpah, namun tidak menyediakan alur instruksional awal yang jelas, sehingga berpotensi membingungkan pengguna. Begitu pula dengan media fisik yang instruksinya sering kali terlalu kompleks untuk dipahami siswa secara mandiri, yang justru rentan memicu kebingungan dan ketergantungan baru pada guru (Hafid, Pusparini, & Musayyadah, 2026; Sukriani, 2025). Kesenjangan inilah yang menuntut hadirnya sebuah inovasi media yang terstruktur, adaptif, dan mampu memandu siswa selangkah demi selangkah.

Menjembatani kesenjangan tersebut, peneliti mengembangkan inovasi media Bimbingan dan Konseling interaktif berbasis aplikasi bernama HEAL.YO. Media ini dirancang secara spesifik dengan memadukan pendekatan multirepresentasional melalui elemen pemodelan karakter pengajar (Kak Yola) yang memberikan persuasi verbal untuk menumbuhkan efikasi diri siswa. Melalui kombinasi latihan *mindfulness* audio-visual dan operasional yang terstruktur, konsep abstrak berhasil diubah menjadi materi yang lebih berwujud. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pengembangan dan mengevaluasi efektivitas media HEAL.YO berbasis *mindfulness* dalam memfasilitasi regulasi emosi dan meningkatkan perilaku asertif siswa secara mandiri.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan mengadaptasi model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation,*

Evaluation). Pendekatan R&D dipilih karena secara komprehensif memfasilitasi proses perancangan teoretis hingga uji efektivitas empiris untuk menghasilkan produk media Bimbingan dan Konseling HEAL.YO yang valid dan praktis. Pada tahap implementasi untuk mengukur efektivitas, penelitian ini menerapkan desain eksperimen semu (*Quasi-Experimental*) dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design* guna membandingkan dampak intervensi media HEAL.YO terhadap metode layanan konvensional.

Populasi target dalam penelitian ini adalah 350 siswa kelas X SMA Negeri 7 Semarang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yakni siswa kelas X yang teridentifikasi memiliki skor perilaku asertif pada kategori terendah. Penentuan kategori terendah ini didasarkan pada hasil penyaringan awal (*screening*) menggunakan instrumen Skala Perilaku Asertif. Melalui teknik tersebut, dilibatkan 70 subjek penelitian yang kemudian dibagi secara non-random ke dalam dua kelompok: kelompok eksperimen ($n=35$) yang menggunakan intervensi media HEAL.YO, dan kelompok kontrol ($n=35$). Kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi eksperimental (*no-treatment control group*), namun tetap mengikuti layanan bimbingan konvensional sebagaimana biasanya di sekolah. Instrumen Skala Perilaku Asertif yang digunakan, baik untuk penarikan sampel awal maupun evaluasi *pre-test* dan *post-test*, telah melalui uji psikometrik dan terbukti valid serta reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.932.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen. Pertama, instrumen AKPD untuk analisis kebutuhan awal peserta didik. Kedua, Lembar Validasi Ahli untuk menilai kelayakan isi, kebahasaan, dan aspek teknis media HEAL.YO. Lembar validasi ini menggunakan skala penilaian Likert 4 poin. Ketiga, Skala Perilaku Asertif yang diberikan pada tahap *pre test* dan *post test*. Skala ini memuat 32 butir pernyataan dengan prosedur penskoran 1- 4. Contoh item pada skala ini adalah: "Saya menentukan pilihan berdasarkan keinginan diri sendiri". Instrumen skala perilaku asertif ini telah melalui uji psikometrik dan terbukti valid serta reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.932. Selain itu, angket respon pengguna juga diberikan untuk mengukur tingkat kepraktisan media.

Penelitian ini dilaksanakan secara bertahap pada periode Desember 2025 hingga Februari 2026. Prosedur penelitian dilakukan melalui lima tahap sistematis ADDIE: (1) *Analysis*, meliputi analisis AKPD terhadap 350 siswa dan analisis literatur mengenai kesenjangan media BK konvensional dengan pendekatan *mindfulness*; (2) *Design*, difokuskan pada penyusunan kerangka media, *storyboard*, materi asertif, dan latihan *mindfulness* yang diintegrasikan dengan fitur interaktif audio-visual serta avatar; (3) *Development*, merupakan tahap realisasi produk awal yang dilanjutkan dengan validasi oleh ahli media, materi, *mindfulness*, dan bahasa, serta revisi produk; (4) *Implementation*, mencakup pelaksanaan *pre-test*, intervensi kepada subjek penelitian, dan *post-test*; serta (5) *Evaluation*, yakni analisis data implementasi untuk mengukur efektivitas dan kepraktisan media HEAL.YO.



Gambar 1. Desain Antarmuka Utama dan Karakter Pengajar pada Media HEAL.YO

Data penelitian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Data hasil validasi ahli dan angket respon pengguna dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh persentase kelayakan dan kepraktisan. Untuk mengukur efektivitas media, data skor *pre test* dan *post test* dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* guna melihat signifikansi peningkatan perilaku asertif di dalam masing-masing kelompok. Selanjutnya, perbandingan efektivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dievaluasi menggunakan *Independent Sample T-Test* pada skor *Normalized Gain* (N-Gain). Sebelum uji hipotesis dilakukan, asumsi statistik parametrik dipastikan melalui uji prasyarat, yakni Uji Normalitas menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* (karena ukuran sampel $n < 50$ per kelompok) dan Uji Homogenitas menggunakan *Levene's Test for Equality of Variances*.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menghasilkan produk media interaktif berbasis *mindfulness* yang diberi nama HEAL.YO. Nama HEAL.YO merupakan akronim yang merepresentasikan alur intervensi media, yakni: Hening untuk relaksasi emosi, Eksplor untuk penggalan konsep asertif, Afirmasi untuk penguatan kepercayaan diri, Latih Yo untuk simulasi mandiri, dan Optimasi untuk evaluasi penerapan perilaku. Sebagai bentuk pengakuan atas keorisinalan dan legalitas karya, produk media HEAL.YO ini telah terdaftar secara resmi sebagai Hak Kekayaan Intelektual (HKI) pada Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia dengan nomor pencatatan 001074430.

Uji kelayakan produk dilakukan oleh ahli materi memperoleh skor persentase 83,3% dengan kategori Sangat Layak. Tingginya apresiasi dari ahli materi didasarkan pada ketepatan media dalam menerjemahkan konsep psikologis abstrak seperti regulasi emosi dan asertivitas menjadi tahapan intervensi yang sangat terstruktur. Validasi ahli media memperoleh skor persentase 84,1% yang juga berada pada kategori Sangat Layak. Sinkronisasi antara persuasi verbal dengan gestur tubuh karakter. Pergerakan karakter yang disesuaikan secara presisi dengan intonasi dan makna kata yang diucapkan terbukti mampu membangun koneksi emosional yang lebih nyata dan interaktif dengan siswa. Dari segi desain instruksional media HEAL.YO dinilai sangat unggul karena menghadirkan navigasi yang berurutan, sederhana, dan terarah. Sementara itu validasi ahli bahasa memperoleh skor persentase sebesar 97,5% yang merupakan kategori Sangat Layak. Penilaian ini mengonfirmasi bahwa skrip dan persuasi verbal yang disampaikan oleh karakter menggunakan diksi yang komunikatif, lugas, dan terarah. Instruksi yang diberikan selaras dengan tingkat perkembangan linguistik dan kematangan kognitif siswa SMA, sehingga meminimalisasi potensi bias pemahaman saat siswa menggunakan media ini secara mandiri. Hal ini menjadi bukti bahwa media interaktif HEAL.YO mengalami konsistensi hasil validasi ahli sehingga media interaktif HEAL.YO berada pada kategori Sangat Layak untuk diimplementasikan.

Selain itu, penilaian kepraktisan melalui angket respon pengguna memperoleh skor rata-rata 51,8 (86,3%) pada kategori Sangat Baik. Hal ini selaras dengan temuan bahwa praktik *mindfulness* mampu memberikan efek positif secara langsung terhadap peningkatan regulasi diri dan atensi siswa, yang ditandai dengan tingginya keterlibatan mereka dalam aktivitas pembelajaran (Ojell, Palohuhta, & Ferreira, 2023).

Sebelum pengujian efektivitas, uji prasyarat statistik dilakukan pada data penelitian. Uji normalitas menggunakan teknik Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *post-test* kelas eksperimen adalah 0.434 dan kelas kontrol adalah 0.248. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$), data dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel.1 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai Post Test	eksperimen	.120	35	.200*	.970	35	.434
	kontrol	.126	35	.178	.961	35	.248
Nilai Pre Test	eksperimen	.125	35	.180	.919	35	.013
	kontrol	.165	35	.017	.957	35	.180

Selanjutnya, uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.147. Nilai tersebut lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$), yang mengonfirmasi bahwa tidak terdapat perbedaan varians antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Pre Test	Based on Mean	2.153	1	68	.147
	Based on Median	2.148	1	68	.147
	Based on Median and with adjusted df	2.148	1	61.020	.148
	Based on trimmed mean	2.166	1	68	.146

Pengujian efektivitas tahap pertama menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata perilaku asertif dari 77.26 pada *pre-test* menjadi 96.51 pada *post-test*. Peningkatan ini signifikan secara statistik dengan nilai t-hitung sebesar -8.580 dan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan skor rata-rata 102.23 pada *pre-test* dan 101.11 pada *post-test*. Hasil uji pada kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi 0.113 ($p > 0.05$), yang berarti tidak ada perubahan signifikan.

Tabel. 3 Hasil Paired Sample T-Test

Paired Samples Test		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
kelompok		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
eksperimen	Pair 1	Nilai Pre Test - Nilai Post Test	-19.257	13.278	2.244	-23.818	-14.696	-8.580	34	.000
kontrol	Pair 1	Nilai Pre Test - Nilai Post Test	1.114	4.057	.686	-.279	2.508	1.625	34	.113

Pengujian tahap kedua menggunakan *Independent Sample T-Test* pada skor N-Gain dilakukan untuk membandingkan efektivitas antar kelompok. Hasil uji menunjukkan nilai t-hitung sebesar 3.352 dengan signifikansi 0.001 ($p < 0.05$). Kelompok eksperimen mencapai rata-rata N-Gain sebesar 0.37514, sedangkan kelompok kontrol berada pada -0.0058. Selisih rata-rata (*Mean Difference*) sebesar 0.37514 menegaskan besaran dampak intervensi media HEAL.YO.

Tabel. 4 Hasil Independent Sample T-Test

Independent Samples Test		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
Nilai N-Gain	Equal variances assumed	3.632	.061	3.352	68	.001	.37514	.11190	.15185	.59844
	Equal variances not assumed			3.352	38.681	.002	.37514	.11190	.14874	.60154

Temuan penelitian membuktikan bahwa media HEAL.YO tidak hanya memenuhi kriteria kelayakan akademis dan teknis, tetapi juga secara empiris sangat efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa. Peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen ini mengungguli temuan-temuan sebelumnya yang hanya mengandalkan intervensi bimbingan konvensional. Sebagai perbandingan, penelitian terdahulu menyoroti bahwa pelatihan asertif secara konvensional (seperti *role-playing*) sering kali tidak memberikan dampak yang persisten karena hanya menyentuh aspek kognitif komunikasi di permukaan, namun mengabaikan aspek regulasi emosi dasar siswa (Nabila & Fauziah, 2022; Maisyaroh & Astuti, 2024). Media HEAL.YO terbukti efektif karena berhasil menutupi celah tersebut dengan menjadikan regulasi emosi melalui *mindfulness* sebagai fondasi awal sebelum melatih keterampilan komunikasi.

Keberhasilan efektivitas media ini secara spesifik bersumber dari desain instruksionalnya yang terstruktur dan adaptif. Berbeda dengan aplikasi *mindfulness* komersial (seperti Endel) yang minim panduan operasional awal, alur pedagogis HEAL.YO secara presisi memandu siswa untuk menstabilkan dirinya melalui audio *mindfulness* pada tahap *Hening* dan *Eksplor*, yang kemudian dilanjutkan dengan pembangunan efikasi diri melalui *Afirmasi*. Selanjutnya, efektivitas ini diperkuat oleh fitur simulasi interaktif pada tahap *Latih Yo* dan *Optimasi*. Fitur simulasi ini, yang dipandu oleh karakter pengajar representatif (Kak Yola) tanpa interupsi *subtitle*, terbukti mampu mereduksi beban kognitif (*cognitive load*) sekaligus memberikan "ruang aman" secara virtual bagi siswa SMA untuk melatih respons komunikasi mereka secara mandiri, tanpa merasa terintimidasi atau dihakimi oleh kehadiran fisik konselor.

Stagnasi skor pada kelompok kontrol yang hanya menerima layanan bimbingan klasikal semakin mempertegas kelemahan metode konvensional. Keterbatasan waktu tatap muka membuat siswa di kelompok kontrol kehilangan kesempatan untuk melakukan simulasi dan refleksi yang mendalam. Hal ini menggarisbawahi urgensi transformasi digital seperti HEAL.YO untuk menjembatani kesenjangan rasio kehadiran guru BK dengan tingginya kebutuhan pendampingan personal siswa secara mandiri.

Secara psikologis, tingginya efektivitas intervensi ini menegaskan bahwa regulasi emosi melalui *mindfulness* merupakan prasyarat penting untuk terbentuknya perilaku asertif. Praktik *mindfulness* di dalam HEAL.YO memfasilitasi *present-moment awareness*, memberikan jeda psikologis bagi siswa untuk mengenali emosinya tanpa bersikap impulsif. Mekanisme tersebut memvalidasi temuan Galante et al. (2023) bahwa *mindfulness* terbukti menstimulasi *decentering*, yakni kemampuan esensial untuk menciptakan jarak psikologis antara individu dengan pergolakan emosinya. Melalui mekanisme kesadaran yang difasilitasi oleh audio-visual media ini, kognisi siswa menjadi lebih jernih sehingga mereka mampu melepaskan diri dari akar permasalahan kecemasan dan merumuskan respons komunikasi yang tegas dan asertif (Absyar et al., 2024; Blegur & Amseke, 2024; Lestari, Masfia, & Ikhrom, 2025).

Temuan dari penelitian ini memberikan dampak nyata yang krusial bagi pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Guru BK dapat memanfaatkan media interaktif HEAL.YO sebagai instrumen layanan responsif mandiri yang efektif, secara khusus bagi siswa yang terindikasi memiliki kecenderungan perilaku pasif atau agresif akibat rendahnya keterampilan asertif. Lebih lanjut, media interaktif ini dapat diintegrasikan sebagai suplemen pendamping dalam ekosistem layanan bimbingan individual maupun klasikal. Melalui integrasi ini, sekolah dapat memfasilitasi intervensi psikologis yang lebih terpersonalisasi dan berkelanjutan, tanpa sepenuhnya dibatasi oleh alokasi jam tatap muka di dalam kelas.

Meskipun intervensi media terbukti efektif secara statistik, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dikembangkan ke depannya. Ruang lingkup uji coba efektivitas masih terbatas pada satu institusi pendidikan, sehingga temuan ini belum dapat digeneralisasi secara utuh pada populasi siswa dengan karakteristik demografis, latar belakang sosial, dan budaya yang lebih beragam. Pengukuran dampak intervensi difokuskan pada hasil pasca-perlakuan jangka pendek. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya sangat disarankan untuk melakukan uji tindak lanjut (*longitudinal/follow-up study*) guna mengukur persistensi dan daya tahan perubahan perilaku asertif siswa setelah penggunaan media interaktif HEAL.YO dihentikan. Selain itu, keterbatasan lainnya terletak pada sistem pelacakan hasil evaluasi pada fitur *pre-test* dan *post-test* yang masih bersifat *client-side* (berbasis perangkat pengguna). Hasil asesmen tersebut saat ini hanya dapat diakses oleh siswa yang bersangkutan sebagai instrumen refleksi diri, namun belum terintegrasi dengan pangkalan data (*database*) terpusat. Konsekuensinya, guru Bimbingan dan Konseling belum memiliki akses dasbor khusus (*teacher dashboard*) untuk memantau progres dan skor siswa secara langsung (*real-time*).

4. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa media Bimbingan dan Konseling interaktif HEAL.YO berbasis *mindfulness* terbukti secara empiris layak, praktis, dan efektif dalam meningkatkan perilaku asertif siswa. Temuan inti dari penelitian ini menegaskan bahwa integrasi *mindfulness* ke dalam media digital mampu secara fundamental membekali siswa dengan keterampilan regulasi emosi, yang merupakan prasyarat utama untuk membentuk komunikasi yang asertif. Kehadiran HEAL.YO berhasil menutupi keterbatasan ruang dan waktu pada layanan bimbingan konvensional dengan menyediakan ruang simulasi virtual yang aman, mandiri, dan terstruktur bagi siswa. Sebagai rekomendasi pengembangan selanjutnya, penelitian ini menyarankan pelaksanaan studi tindak lanjut (*longitudinal study*) guna mengevaluasi persistensi perilaku asertif siswa dalam jangka panjang. Selain itu, pembaruan media dengan mengintegrasikan sistem komputasi awan (*cloud-based system*) sangat direkomendasikan. Integrasi ini bertujuan untuk menyediakan dasbor pemantauan (*teacher dashboard*) bagi guru Bimbingan dan Konseling agar dapat melacak dan mengevaluasi progres aktivitas siswa secara *real-time* dan komprehensif.

Kontribusi Penulis

Wahyu Siswalul Amin: Fokus pada konseptualisasi, metodologi, turun lapangan (investigasi), pengumpulan data, analisis data, dan penulisan draf awal. Venty: Berperan dalam pematangan konsep dan metodologi sejak awal, memberikan supervisi (bimbingan utama), melakukan validasi hasil, serta meninjau dan mengedit naskah (review & editing). MA Primaningrum Dain M: Turut memberikan supervisi, memvalidasi instrumen dan temuan, mendampingi proses analisis data (formal analysis), serta ikut meninjau dan menyempurnakan naskah akhir (review & editing).

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ketersediaan Data

Data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Pernyataan Penggunaan AI

AI digunakan semata-mata untuk meningkatkan keterbacaan, menyempurnakan bahasa, dan memastikan keakuratan tata bahasa di bawah pengawasan ketat manusia. Penulis menegaskan bahwa tidak ada konten, wawasan ilmiah, analisis data, atau kesimpulan yang dihasilkan oleh AI. Penulis bertanggung jawab penuh atas isi publikasi dan AI tidak dicantumkan sebagai penulis.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh siswa kelas X di SMA tempat penelitian atas izin, dukungan, dan partisipasi aktifnya selama proses penelitian dan uji coba media berlangsung. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para validator ahli (ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa) yang telah memberikan evaluasi dan masukan konstruktif demi penyempurnaan media Bimbingan dan Konseling HEAL.YO.

Daftar Rujukan

- Absyar, W. M., Khoiroh, A., & Wati, R. I. (2024). Mindfulness terbimbing sebagai metode katarsis dalam layanan konseling (studi kasus di SMAN 1 Lumajang). *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 23–33.
- Afif, R. Y., & Listiara, A. (2018). Hubungan antara konsep diri dengan asertivitas pada remaja di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 438–446. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21661>
- Ahmad, & Anwar. (2026). Implementasi pendidikan karakter berbasis mindfulness dalam mengatasi. *Spiritus: Religious Studies and Education Journal*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.59923/spiritus.4i1.639>
- Asif, S., Bano, Z., & Sarwar, U. (2021). Effectiveness of assertive training in developing social-emotional competencies among adolescents. *Pakistan Social Sciences Review*, 5(4), 58–70. [https://doi.org/10.35484/pssr.2021\(5-IV\)05](https://doi.org/10.35484/pssr.2021(5-IV)05)
- Blegur, J. S. T., & Amseke, F. V. (2024). Peran mindfulness terhadap regulasi diri dalam belajar. *Edukikara*, 9(2), 14–22. Retrieved from <http://ojs.iptpisurakarta.org/index.php/Edukikara>
- Dewi, A. P., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i6.41520>
- Dirgantara, A. (2025). Kasus bullying siswa SMP hingga tewas, cucun sebut guru takut dilaporkan. Retrieved February 27, 2026, from Kompas website: <https://nasional.kompas.com/read/2025/10/16/16031941/kasus-bullying-siswa-smp-hingga-tewas-cucun-sebut-guru-takut-dilaporkan>
- Eslami, A. A., Rabiei, L., Afzali, S. M., Hamidizadeh, S., & Masoudi, R. (2016). The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students. *Iran Red Crescent Medical Journal*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.5812/ircmj.21096>
- Fatmawati, E., & Aziz, D. K. (2024). The revolution of learning independence in madrasah ibtidaiyah through creative optimization of guidance and counseling. *Jurnal Insight*, 12(1), 25–36.
- Galante, J., Grabovac, A., Wright, M., Ingram, D. M., Van Dam, N. T., Sanguinetti, J. L., ... Sacchet, M. D. (2023). A framework for the empirical investigation of mindfulness meditative development. *Mindfulness*, 14, 1054–1067. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02113-8>
- García, Z. S., García, D. Á., Redondo, P. G., & Rodríguez, C. (2020). The effect of a mindfulness-based intervention on attention, self-control, and aggressiveness in primary school pupils. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072447>
- Hafid, A., Pusparini, D., & Musayyadah. (2026). Bermain balok untuk regulasi emosi anak usia dini: Peran pengajaran emosi oleh guru. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 141–147. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.7504>
- Harwina, Hariyati, R. T. S., & Handiyani, H. (2024). Pemanfaatan teknologi berbasis mobile pada pencatatan tindakan keperawatan: Literature review. *Cendekia Medika*, 9(1), 80–87. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v9i1.331>
- Husnah, S., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2022). Gambaran perilaku asertif siswa sekolah menengah atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1370–1377. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1858>
- Laksmi, I. A. A. W., Dantes, N., & Dharsana, I. K. (2021). Pengembangan modul konseling behavioral untuk meningkatkan self-achievement peserta didik. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 1–7.
- Lestari, I. I., Masfia, I., & Ikhrom, I. (2025). The role of mindfulness in improving emotion regulation in college students. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 8(1), 65–70.
- Maisyaroh, S., & Astuti, A. D. (2024). Penerapan teknik role playing dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 11–26. <https://doi.org/10.25273/counselia.v14i1.17730>

- Margretta, R., Hasanuddin, H., & Hasmayni, B. (2022). Hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif pada remaja di SMA Yayasan Pendidikan Citra Harapan Percut Sei Tuan. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 74–80. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1103>
- Nabila, H., & Fauziah, M. (2022). Upaya penanganan masalah perilaku asertif pada remaja melalui layanan bimbingan kelompok. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan* (pp. 332–344). Retrieved from <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/12311>
- Nora, R., & Putri, M. (2022). Efektivitas terapi assertive training terhadap kemampuan komunikasi asertif dan self-esteem pada remaja dengan perilaku agresif. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 11(2), 158–164.
- Nurfath, A. F. (2025). Pengaruh kepercayaan diri terhadap perilaku asertif pada siswa di SMP X Jakarta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11, 23–35. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13266>
- Ojell, H., Palohuhta, M., & Ferreira, J. M. (2023). A qualitative microanalysis of the immediate behavioural effects of mindfulness practices on students. *Trends in Psychology*, 31(4), 641–664. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00263-1>
- Puspawardhani, A. (2021). Pengaruh pengendalian emosi dan kemampuan komunikasi interpersonal terhadap agresivitas antar teman sebaya. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 177–183. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i2.1562>
- Ridlo, M. R., Yoenanto, N. H., & Fardana, N. A. (2025). Efek intervensi mindfulness terhadap kecemasan pada remaja: Sebuah systematic literature review. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 1194–1206. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7001>
- Riskiyah, L., Wiantina, N. A., & Siregar, F. (2025). Peran teman sebaya terhadap perilaku asertif mahasiswa As-Syukriyyah. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 6(1), 51–60.
- Rueger, S. Y., & Jenkins, L. N. (2014). Effects of peer victimization on psychological and academic adjustment in early adolescence. *School Psychology Quarterly*, 29(1), 77–88. <https://doi.org/10.1037/spq0000036>
- Sagita, N. S. (2025). Terduga pelaku ledakan di SMAN 72 Jakarta dikenal pendiam, psikolog soroti hal ini. Retrieved February 27, 2026, from DetikHealth website: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-8203131>
- Sardi, Budiarto, Pranata, J., & Suryanti. (2021). Penerapan konseling realita dan mindfulness untuk mengatasi kenakalan remaja pada siswa broken home. *Jurnal HUMMANSI*, 4(1). <https://doi.org/10.33488/1.jh.2021.1.284>
- Sasikumar, & Jeyakumari. (2018). Emotional intelligence and social adjustment among adolescent students. *American Journal of Social Science Research*, 4(1), 16–21.
- Shoham, A., Goldstein, P., Oren, R., Spivak, D., & Bernstein, A. (2017). Decentering in the process of cultivating mindfulness: An experience-sampling study in time and context. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85, 123–134. <https://doi.org/10.1037/ccp0000154>
- Simarmata, S. W., Sagita, D. D., Batubara, A., Simangunsong, J., & Violina, E. I. (2024). Pengembangan e-modul berbasis mindfulness untuk meningkatkan well-being guru PAUD. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 258–267. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87303>
- Sukriani, N. L. (2025). Pengembangan permainan ular tangga mindfulness untuk kesadaran emosional anak usia prasekolah. *RAJULA: Journal of Early Childhood Studies*, 2(1), 27. Retrieved from <https://ejournal.sidyanusa.org/index.php/rajula>
- Yoshinaga, N., & Cooper, S. (2025). The four pathways of assertiveness: A multidimensional framework for enhancing individual well-being. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1610807>
- Zuyina, R., Saputra, W. N. E., & Santosa, H. (2025). Keterampilan asertif: Upaya mereduksi perilaku agresif siswa. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2). 850–859