

## Optimalisasi Komunikasi Efektif Sebagai Sarana Ekspresi Diri dan Pemahaman Antar Pribadi Pada Generasi Z

Rajesh Prettypal Singh<sup>1\*</sup>, Yonita Alexandra<sup>2)</sup>, Bobby Arinto<sup>3)</sup>, Wanda Gema P.A. Hidayat<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Multimedia Nusantara, Indonesia

Email : [rajesh.prettypal@umn.ac.id](mailto:rajesh.prettypal@umn.ac.id)<sup>1</sup>, [yonita.alexandra@umn.ac.id](mailto:yonita.alexandra@umn.ac.id)<sup>2</sup>, [bobby.arinto@umn.ac.id](mailto:bobby.arinto@umn.ac.id)<sup>3</sup>, [wanda.hidayat@umn.ac.id](mailto:wanda.hidayat@umn.ac.id)<sup>4</sup>

---

**Abstract:** *This community service initiative aims to enhance the understanding and effective communication skills of Generation Z students at SMA Ekayana Ehippasiko BSD Tangerang. The program is motivated by the declining interpersonal communication abilities among adolescents due to a high dependency on digital technology, which frequently leads to miscommunication and negative stigmatization. The workshop was conducted on Wednesday, May 6<sup>th</sup>, 2026, by a collaborative team of lecturers, students, and practitioners from the Management study program of Universitas Multimedia Nusantara. The implementation methodology encompassed lecturing sessions, question and answer periods, and interactive workshops. The results indicate a significant increase in students' awareness regarding the importance of assertive communication styles, an improved comprehension of information pollution (comprising misinformation, disinformation, and malinformation), and the strategic utilization of storytelling as a medium for positive self-expression. The study concludes that sustainable communication literacy is essential to assist students in navigating social interactions within the digital era in a healthier and more public-oriented manner.*

**Abstrak :** *Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan komunikasi efektif bagi siswa-siswi Gen Z di Sekolah SMA Ekayana Ehippasiko, BSD Tangerang. Latar belakang kegiatan ini didasari oleh fenomena penurunan kemampuan komunikasi interpersonal di kalangan remaja akibat ketergantungan pada teknologi digital, yang sering kali memicu miskomunikasi dan stigmatisasi negatif. Workshop dilaksanakan pada Rabu, 6 Mei 2026, oleh tim dosen, mahasiswa dan praktisi dari Jurusan Manajemen Universitas Multimedia Nusantara. Metode pelaksanaan meliputi sesi lecturing, tanya jawab, dan workshop interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya gaya komunikasi asertif, pemahaman terhadap polusi informasi (misinformasi, disinformasi, dan malinformasi), serta pemanfaatan storytelling sebagai sarana ekspresi diri yang positif. Simpulan dari kegiatan ini adalah perlunya literasi komunikasi yang berkelanjutan untuk membantu siswa menavigasi interaksi sosial di era digital dengan lebih sehat dan berorientasi pada kepentingan publik.*

---

**Keywords:** *Effective Communication, Gen Z, Assertive Communication, Community Service*

### PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok usia yang tumbuh ditengah perkembangan teknologi digital yang sangat pesat. Menurut Thangavel et al. (2022), bahwa Gen Z adalah generasi yang lahir antara 1997 dan 2012. Gen Z sebagai generasi yang tumbuh dalam ekosistem digital, tidak hanya mengalami perubahan dalam cara berkomunikasi, tetapi juga dalam cara mereka memahami informasi, membentuk

identitas, dan membangun hubungan sosial (Bayu, 2025). Namun kedekatan Gen Z dengan teknologi juga membuat batas antara ranah pribadi dengan publik juga menjadi kabur (Dary et al., 2025).

Komunikasi adalah proses dimana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi antara satu sama lain, yang pada gilirannya terjadi saling pengertian yang mendalam (Sutrisno et al., 2024). Namun, dalam satu dekade terakhir, lanskap komunikasi mengalami transformasi radikal seiring dengan masifnya adopsi teknologi digital. Bagi Generasi Z, yang didefinisikan sebagai penduduk asli digital (*digital natives*), interaksi melalui media sosial telah menjadi realitas primer yang mendahului interaksi fisik. Media sosial telah membawa perubahan pada masyarakat Indonesia, tidak hanya pada budaya, etika, dan norma namun dalam penyebaran informasi juga ikut berubah (Akbar & Ashar Hasyim, 2024). Hal ini memicu pergeseran budaya komunikasi yang semula berbasis pada kehadiran fisik (*co-presence*) menjadi komunikasi yang termediasi teknologi, yang sering kali kehilangan esensi kedalaman emosional dan konteks non-verbal.

Tantangan utama yang dihadapi oleh siswa di era ini adalah tingginya risiko miskomunikasi. Frankfeldt (2020) menjelaskan bahwa teks dan email menimbulkan peluang banyak salah komunikasi karena tidak adanya nada suara, bahasa tubuh, dan isyarat non-verbal lain, serta dapat menimbulkan efek depersonalisasi. Kondisi ini diperparah oleh fenomena "toksisitas digital" yang dialami Gen Z, di mana keinginan untuk tampil ekspresif dan eksis sering kali melampaui etika berkomunikasi. Akibatnya, muncul stigmatisasi generasi yang melabeli Gen Z sebagai kelompok yang rentan (*fragile*) atau "baperan". Padahal, stigmatisasi ini berakar pada ketidakmampuan individu dalam mengelola pola ekspresi diri dan memahami posisi orang lain secara objektif. Masalah lain yang mengancam kualitas komunikasi remaja adalah polusi informasi atau gangguan informasi (*information disorder*). Menurut Herrero-Diz et al. (2020), remaja sangat rentan terhadap disinformasi karena banyak waktu yang dihabiskan secara online dan kebiasaan konsumsi konten yang cepat serta sulit dianalisis secara mendalam. Informasi yang salah ini tidak hanya memengaruhi cara pikir, tetapi juga mencemari cara mereka mengekspresikan pendapat di ruang publik. Tanpa adanya "filter bendungan" atau kendali emosi dalam berkomunikasi, opini yang disampaikan cenderung bersifat menyerang dan menciptakan polarisasi di lingkungan sekolah maupun media sosial. Di sisi lain, kebutuhan akan ekspresi diri merupakan hak asasi yang krusial bagi perkembangan psikologis siswa. Namun, ekspresi tersebut harus berlandaskan pada prinsip komunikasi asertif. Tan & Maturbongs (2024) menyatakan bahwa kemampuan asertif mampu mengeksperiskan pikiran dan perasaan secara jujur, jelas dan langsung sambil tetap menghormati hak, perasaan, dan batas orang lain dengan tidak merugikan atau menyinggung mereka. Hal ini sejalan dengan prinsip egaliter dalam komunikasi yang menghargai perbedaan latar belakang dan perspektif. O'Reilly et al (2025) menambahkan bahwa empati digital (*digital empathy*) mencakup perhatian pada kebutuhan orang lain, tanggung jawab merespon, dan

kemampuan memahami perspektif serta perasaan orang lain sebagai isyarat interaksi online yang positif, bukan sekedar mengekspresikan diri sendiri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dosen beserta mahasiswa Jurusan Manajemen Universitas Multimedia Nusantara memandang perlu adanya upaya edukatif melalui program "SPECTRUM: *The Many Colors of Understanding*". Program ini mengusung tema "Menggunakan Komunikasi Efektif Sebagai Media untuk Mengekspresikan Diri dan Memahami Orang Lain" di Sekolah SMA Ekayana Ehippasiko BSD, Tangerang. Fokus kegiatan ini adalah membekali siswa dengan kemampuan navigasi media, pemilahan diksi yang tepat, serta teknik *storytelling* yang mampu menyentuh sisi kemanusiaan. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya mampu berkomunikasi secara teknis, tetapi juga memiliki kedalaman empati untuk membangun koneksi yang nyata dan bebas dari polutan informasi di era serba digital.

### **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan melakukan wawancara dengan guru dan kepala sekolah SMA Ekayana Epphiasiko BSD pada tanggal 9 Maret 2026 tentang kebutuhan yang dibutuhkan oleh pihak sekolah. Hasil dari wawancara dengan guru dan kepala sekolah adalah diperoleh informasi pentingnya gaya komunikasi generasi Z dalam kehidupan sosial. *Workshop* diadakan pada hari Rabu, tanggal 5 Mei 2026 pukul 13.00 sampai dengan pukul 16.00. Adapun alur kerja kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan poin-poin metode pelaksanaan yang tertulis pada gambar 1 adalah sebagai berikut:

1. Pembentukan tim: Tahap awal diwujudkan melalui konsolidasi tim kerja kolaboratif multidisiplin yang melibatkan dosen, mahasiswa, serta praktisi profesional. Langkah ini bertujuan untuk menetapkan pembagian lini tanggung jawab (*job description*) yang jelas guna menjamin tata kelola pelaksanaan program yang akuntabel dan profesional.
2. Pengamatan awal: Melakukan studi lapangan berupa observasi awal secara langsung serta wawancara mendalam (*in-depth interview*) bersama guru dan kepala sekolah SMA Ekayana Ehippasiko, BSD Tangerang yang dilaksanakan pada tanggal 9 Maret 2026. Fase ini krusial untuk melakukan pemetaan kebutuhan riil yang dihadapi oleh pihak sekolah mengenai problematika komunikasi, fenomena perilaku dunia maya, serta tantangan psikososial yang dihadapi oleh siswa Generasi Z di sekolah tersebut.
3. Penyusunan TOR kegiatan: Merumuskan rancangan *term of reference* (TOR) atau panduan acuan kegiatan secara komprehensif dan terstruktur. Dokumen ini berfungsi sebagai cetak biru (*blueprint*) operasional guna memastikan tujuan, target, tema SPECTRUM, dan teknis acara terencana dengan matang.

4. **Persiapan kegiatan:** Mempersiapkan dan memfinalisasi segala kebutuhan logistik dan materi, termasuk pembagian sesi pemaparan materi (*lecturing*) yang komprehensif oleh narasumber, serta penyusunan skenario simulasi interaktif untuk sesi *workshop* kelompok. Skenario ini dirancang secara khusus agar mampu menumbuhkan partisipasi aktif siswa dalam mempraktikkan keterampilan berkomunikasi asertif secara langsung.
5. **Pelaksanaan kegiatan:** Menyelenggarakan kegiatan utama *workshop*, pada hari Rabu, 6 Mei 2026 pukul 13.00 sampai 16.00WIB di SMA Ekayana Ehippasiko, BSD secara luring. Struktur pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan *experiential learning* yang meliputi tiga tahapan, yaitu: pemaparan teori komunikasi asertif, diskusi kritis polusi informasi (misinformasi, disinformasi, dan malinformasi), hingga praktik aplikasi melalui metode penceritaan (*storytelling*).
6. **Evaluasi kegiatan:** Melakukan penilaian komprehensif terhadap efektivitas dan keberhasilan ketercapaian target program. Pengukuran dilakukan melalui sesi tanya jawab (*Q&A*) untuk menguji retensi kognitif siswa, serta metode observasi secara langsung guna memantau keaktifan, kedalaman pemahaman, dan perkembangan kualitas argumentasi siswa pada saat merespons selama kegiatan simulasi berlangsung.
7. **Penyusunan laporan kegiatan:** Menyusun dokumentasi formal dan laporan pertanggungjawaban (LPJ) tertulis secara sistematis. Proses ini mencakup analisis data evaluasi mengenai hasil akhir pelaksanaan kegiatan, pemetaan tantangan komunikasi siswa, serta simpulan performa program secara keseluruhan sebagai wujud akuntabilitas akademik luaran program PKM.



Gambar 1. Alur Kerja Kegiatan PKM  
 Sumber gambar: Penulis, 2026

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan di SMA Ehippasiko BSD pada tanggal 5 Mei 2026, program PKM ini berhasil memetakan tantangan komunikasi yang dihadapi siswa saat ini sebagai representasi Generasi Z. Hasil kegiatan PKM menemukan adanya tekanan psikologis yang kuat pada siswa untuk selalu menampilkan citra diri yang "asyik, populer dan ideal" di media sosial. Fenomena ini sering kali memicu kecemasan sosial yang sering disebut dengan FOMO (*Fear of Missing Out*) yang berujung pada adopsi perilaku toksik di ruang digital, seperti perundungan di dunia maya (*cyberbullying*), komentar sarkastik, atau pengabaian empati demi validasi daring. Guna memitigasi dampak negatif tersebut, materi presentasi dirancang secara interaktif dengan menekankan pada urgensi penghapusan "polutan informasi" di lingkungan digital mereka.

Polutan informasi ini dibedakan secara spesifik ke dalam tiga jenis utama: misinformasi (salah kaprah yang tidak disengaja), disinformasi (manipulasi informasi yang disengaja), dan malinformasi (penyalahgunaan fakta untuk merugikan orang lain). Siswa diajak memahami bahwa setiap informasi yang dibagikan memiliki dampak publik. Respons siswa selama pelaksanaan kegiatan menunjukkan terjadinya peningkatan kesadaran kritis (*critical consciousness*).



Gambar 2: Foto Bersama Narasumber, Peserta, dan Tim Pengabdian  
Sumber: Dokumentasi Pengabdian, 2026

Melalui pendekatan ini, siswa berhasil diajak memahami bahwa setiap informasi yang dibagikan tidak pernah bersifat privat sepenuhnya, melainkan memiliki dampak publik yang luas. Dengan demikian, optimalisasi komunikasi efektif di kalangan Generasi Z di SMA Ehippasiko dapat

tercapai ketika ekspresi diri berjalan selaras dengan etika dan tanggung jawab digital. Guna mewujudkan capaian tersebut, program intervensi PKM “SPECTRUM” dioperasionalkan melalui tiga pilar kompetensi komunikatif yang saling berkesinambungan sebagai berikut:

### **1. Ekspresi Diri melalui Komunikasi Asertif**

Perilaku asertif merupakan keterampilan sosial yang penting karena membantu dalam membangun hubungan yang sehat, mengatasi konflik, dan mengkomunikasikan kebutuhan dan harapan dengan baik (Hikmah et al., 2023). Hasil evaluasi pasca *workshop* menunjukkan adanya peningkatan signifikansi yang substantial pada pemahaman siswa mengenai dinamika gaya komunikasi. Sebelum program pengabdian masyarakat ini diimplementasikan, potret empiris di lapangan mengidentifikasi adanya miskonsepsi teoretis dan praktis di kalangan siswa. Sebagian besar siswa cenderung mengasosiasikan ekspresi diri yang jujur dan apa adanya dengan gaya komunikasi agresif. Sebaliknya, ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memicu konflik, mereka memilih untuk memendam perasaan demi menjaga harmoni sosial (komunikasi pasif).

Melalui kegiatan PKM ini, para siswa dibekali dengan pemahaman baru bahwa ekspresi diri yang optimal tidak harus mengorbankan hubungan antar-pribadi, melainkan dapat dicapai secara proporsional melalui komunikasi asertif. Beberapa penelitian secara konsisten mengonfirmasi bahwa internalisasi perilaku asertif pada fase remaja memiliki korelasi multiplikatif terhadap determinan psikologis mereka. Karakteristik ini diaktualisasikan melalui keberanian untuk menyatakan keinginan, kebutuhan dan perasaan secara jujur sekaligus tegas, yang secara simultan berjalan selaras dengan komitmen untuk tetap menghormati hak serta batasan orang lain.

Berdasarkan keselarasan dan temuan empiris dari para peneliti sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa asertivitas pada remaja bukan sekedar sebuah keterampilan berbicara atau kecakapan retorika, melainkan sebuah mekanisme adaptif yang mengintegrasikan kecerdasan emosional (*intrapersonal*) dengan kecakapan sosial (*interpersonal*). Ketiga studi berpendapat bahwa kemampuan remaja untuk menyeimbangkan antara kejujuran berekspresi dan penghormatan terhadap orang lain adalah kunci utama yang secara simultan menurunkan resiko *distress* mental, memvalidasi keberhargaan diri, dan menjamin keberhasilan mereka dalam membaaur secara harmonis ke dalam lingkungan sosialnya (Anisah & Purwandari, 2024; Košutić, 2018; Yuhbaba et al., 2022).

Para peneliti berpendapat bahwa kompetensi remaja dalam menyeimbangkan secara baik antara kejujuran berekspresi dan penghormatan fungsional terhadap orang lain merupakan kunci utama dalam menjamin keberhasilan adaptasi sosial mereka untuk berintegrasi secara harmonis, adaptif, dan minim konflik ke dalam lingkungan sosialnya yang dinamis. Dengan demikian, penguatan komunikasi asertif yang diberikan dalam program kegiatan PKM ini berhasil meletakkan pondasi yang penting bagi siswa untuk menampilkan ekspresi diri yang sehat, bertanggung jawab, dan bebas dari perilaku toksik pada

era digital saat ini. Penguasaan kompetensi ini tidak hanya memfasilitasi saluran artikulasi emosi yang sehat dan adaptif pada ranah *intrapersonal*, melainkan juga menanamkan rasa tanggung jawab sosial yang tinggi terhadap dampak publik dari setiap pesan yang disampaikan.



Gambar 3. Pemaparan Materi Komunikasi Asertif oleh Narasumber  
Sumber: Dokumentasi Pengabdian, 2026

## 2. Memahami Orang Lain dan Prinsip Egaliter

Dalam upaya membangun pemahaman antar pribadi yang mendalam dan menjunjung tinggi prinsip egaliter, siswa dilatih secara intensif untuk melakukan dekonstruksi emosional melalui penalaran kognitif yang seimbang. Proses ini diimplementasikan dengan melatih kemampuan siswa untuk membedah argumen atau situasi emosional secara objektif, menimbang seluruh dimensi pro dan kontra secara rasional sebelum merumuskan tanggapan lisan. Tujuan strategis dari pendekatan ini adalah mengkondisikan siswa agar memiliki ketahanan kognitif (*cognitive resilience*), sehingga mereka tidak mudah terjebak pada sentimen pribadi, bias informasi, atau antipasti subjektif terhadap pihak-pihak tertentu di lingkungan sosial maupun digital mereka. Melalui metodologi ini, prinsip kesetaraan (egaliter) tidak lagi sekedar menjadi teori di dalam kelas, melainkan menjadi sebuah kesadaran nyata bahwa setiap individu memiliki hak setara untuk didengar dan dihargai secara inklusif tanpa terhalang oleh prasangka.

Pada tataran praktis dan aplikatif, penguasaan terhadap pemahaman objektif ini diterjemahkan sebagai keterampilan memilih kata yang tepat dan santun (*linguistic choices*). Kompetensi siswa dalam

memilih kosakata yang tepat, inklusif, dan mudah dipahami menjadi hal terpenting agar pesan yang disampaikan dapat diterima secara akurat tanpa memicu distorsi komunikasi. Lebih jauh lagi, penataan bahasa yang bijak ini memegang peranan krusial dalam mencegah konflik di masyarakat maupun di dunia digital. Menurut Kurnia (2022), komunikasi yang positif secara aktif dapat menghentikan penyebaran label negatif, stereotip, dan stigma diskriminatif terhadap kelompok sosial tertentu. Melalui perpaduan antara pola pikir yang jernih dan cara berkomunikasi yang santun, siswa tidak hanya tumbuh sebagai pribadi yang cerdas, tetapi mampu menjadi agen perdamaian yang menjaga kerukunan dan kesetaraan dalam masyarakat.



Gambar 4: Implementasi Prinsip Egaliter dalam Kerja Tim  
Sumber: Dokumentasi Pengabdian, 2026

### 3. *Storytelling* sebagai Media Pengikat

*Storytelling* atau metode bercerita terbukti menjadi media efektif dalam menarik perhatian audiens (Ayuningtyas et al., 2024). Dalam konteks kegiatan PKM ini, metode bercerita (*storytelling*) dioptimalkan bukan sekedar sebagai instrumen retorika, melainkan sebagai media pengikat ganda (*dual engagement media*) yang menjembatani aspek kognitif dan afektif siswa. Melalui rekonstruksi narasi, para siswa diajarkan bahwa artikulasi pesan yang memiliki efikasi tinggi adalah yang mampu menyelaraskan antara kedekatan emosional (*emotional resonance*) dan penalaran yang logis (*logical coherence*). Ketika sebuah pesan disampaikan dalam bentuk narasi yang terstruktur, informasi tersebut lebih mudah dicerna dan diinternalisasikan oleh audiens sepadan mereka. Secara neuropsikologis, *storytelling* bekerja dengan cara mengaktifasi jalur kognitif dan emosional di dalam otak secara simultan. Stimulai ganda ini terbukti secara empiris mampu meningkatkan ambang perhatian (*attentions*

*span*), mendorong motivasi intrinsik, serta menstimulasi keterlibatan aktif (*active engagement*) siswa selama proses intervensi berlangsung (Shkarban, 2025). Efek pengikatan ini membuat materi literasi digital dan komunikasi asertif yang awalnya teoretis berubah menjadi pengalaman belajar yang imersif dan reflektif bagi Generasi Z.

Lebih jauh lagi, pemanfaatan narasi dalam kegiatan *workshop* ini memberikan dampak signifikan terhadap restrukturisasi cara siswa berbahasa. Narasi yang dirancang dengan baik akan mendidik siswa untuk menurunkan penggunaan indikator kata sifat yang bersifat menghakimi (*judgmental adjectives*) yang sering kali memicu perilaku toksik di media sosial dan secara sadar menggantinya dengan pemaparan fakta yang bersifat deksriptif (*descriptive facts*). Melalui transformasi lingusitik ini, siswa tidak lagi melabeli suatu fenomena atau individu secara impulsif, melainkan belajar untuk mendeskripsikan situasi secara objektif dan empatik. Pada akhirnya, *storytelling* berhasil bertindak sebagai media pengikat sosial yang melatih Generasi Z di SMA Ekayana Ehippasiko untuk menyampaikan ekspresi diri secara elegan, bertanggung jawab, dan memberikan dampak positif bagi masyarakat.



Gambar 5: Interaksi Peserta dalam Kegiatan *Storytelling*  
Sumber: Dokumentasi Pengabdian, 2026

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) "SPECTRUM" di SMA Ekayana Ehippasiko School BSD, Tangerang, memberikan sebuah simpulan strategis bahwa penguatan kapasitas komunikasi efektif merupakan instrumen yang sangat penting bagi siswa Generasi Z dalam mengelola kompleksitas dan dinamika interaksi di dunia digital. Melalui pendekatan yang terstruktur, kegiatan ini

berhasil menanamkan kesadaran kritis siswa untuk memahami posisi diri sendiri (*self-awareness*) sekaligus menghargai perspektif orang lain (*interpersonal understanding*). Internalisasi kesadaran ganda ini terbukti efektif dalam meminimalisir resiko komunikasi, mereduksi perilaku toksik, serta memutus rantai stigmatisasi antar generasi yang sering terjadi di dunia maya. Secara keseluruhan, keberhasilan program ini ditandai dengan adopsi tiga peringkat kompetensi utama oleh para siswa:

Kecakapan asertivitas: Kompetensi ini merujuk pada kemampuan sosiopsikologis siswa untuk mengartikulasikan emosi dan keinginan secara jujur tanpa melanggar batasan atau hak orang lain. Literasi filter informasi: Kompetensi ini merefleksikan ketajaman berpikir dalam memilah dan membersihkan ruang komunikasi dari polutan media (misinformasi, disinformasi, dan malinformasi). Artikulasi bahasa yang egaliter: Kompetensi ini berfokus pada penggunaan diksi yang inklusif dan berbasis fakta deskriptif untuk menggantikan kata-kata yang bersifat menghakimi (*judgmental*) yang berpotensi menimbulkan stereotip atau stigma negatif terhadap kelompok tertentu di masyarakat. Ketiga kompetensi tersebut terbukti menjadi modal penting untuk menaungi siswa di dalam mengekspresikan identitas diri mereka secara bebas, namun tetap bertanggung jawab terhadap dampak publik. Sebagai langkah keberlanjutan (*sustainability*), literasi komunikasi yang telah terbentuk ini diharapkan tidak berhenti sebagai luaran *workshop* sesaat, melainkan dapat diintegrasikan secara konsisten menjadi budaya interaksi harian, baik dalam lingkungan harian di sekolah maupun dalam kehidupan sosial digital mereka sehari-hari.

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) “SPECTRUM” bagi para siswa dapat menumbuhkan gaya komunikasi asertif serta meningkatkan kapasitas literasi digital kritis (*critical digital literacy*) dalam interaksi harian mereka. Kebiasaan untuk mengekspresikan gagasan dan perasaan secara jujur dan tegas, namun tetap menghormati batasan dan hak orang lain harus dikembangkan agar siswa mampu berpendapat tanpa memicu konflik interpersonal. Kompetensi ini wajib diimbangi dengan ketajaman kognitif dalam mengidentifikasi serta memfilter polutan informasi, seperti misinformasi dan disinformasi, sehingga siswa dapat mengambil peran aktif sebagai agen pemutus rantai penyebaran hoaks di jejaring media sosial. Selain itu, siswa dapat mengimplementasikan emosi dengan cara berpikir tenang sebelum memberikan tanggapan atau komentar di dunia maya. Pengendalian diri ini harus ditransformasikan ke dalam tataran linguistik melalui pemilihan diksi yang inklusif, sopan, dan berbasis fakta deskriptif guna menggantikan penggunaan Bahasa yang bersifat menghakimi (*judgmental language*). Melalui pembiasaan yang konsisten terhadap pilar-pilar komunikasi tersebut, siswa tidak hanya dapat mengelola dunia digital secara aman dan sehat, melainkan juga secara simultan mampu

mentrasformasi lingkungan sekolah menjadi ekosistem akademik yang nyaman, penuh rasa hormat, dan bertanggung jawab sosial.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang mendalam kepada kepala sekolah SMA Ekayana Ehippasiko School BSD bapak Wiharta Adi Putra, M.I. Kom, atas kepercayaan, dukungan moral, serta kesempatan berharga yang diberikan kepada tim PKM Universitas Multimedia Nusantara (UMN) dalam menyelenggarakan kegiatan *workshop* ini. Kemitraan strategis ini memungkinkan tim PKM untuk mengimplementasikan program penguatan komunikasi efektif sebagai media artikulasi ekspresi diri dan penguatan pemahaman antar pribadi bagi para siswa. Apresiasi tinggi juga penulis haturkan kepada segenap jajaran guru serta seluruh siswa kelas X SMA Ekayana Ehippasiko *School* yang telah berpartisipasi secara aktif dan penuh antusias sepanjang sesi diskusi hingga simulasi berlangsung, sehingga program pengabdian ini dapat terlaksana dengan sukses dan mencapai target capaian yang diharapkan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. B., & Ashar Hasyim, A. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Sumber Informasi Bagi Gen Z Di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 132–139.
- Anisah, N., & Purwandari, A. (2024). Pengaruh Therapy Asertif Terhadap Perubahan Pikiran Dan Perilaku Remaja Di MTS Asyifa Al-Barokah. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 17(1).
- Ayuningtyas, F., Tayibnapis, R. G., Intyaswati, D., Istiyanto, S. B., & Bintarti, A. (2024). Pendampingan peningkatan public speaking melalui storytelling dalam kehumasan kementerian. *KACANEGARA Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(2), 165.
- Bayu, M. (2025). Perbedaan gaya komunikasi antar generasi: Tinjauan teoritis tentang interaksi Gen Z dan Baby Boomers dalam konteks sosial dan profesional. *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal Dan Pembangunan*, 11(4), 165–174.
- Dary, D. W., Saputra, S., & Setiawan, M. A. (2025). Fenomena Oversharing dalam Komunikasi Gen Z di Media Sosial. *Edutik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5(4), 1322–1328.
- Frankfeldt, V. (2020). Digital communication in psychoanalysis: An oxymoron? *Psychoanalytic Social Work*, 27(1), 3–16.
- Herrero-Diz, P., Conde-Jiménez, J., & Reyes de Cózar, S. (2020). Teens' motivations to spread fake news on WhatsApp. *Social Media+ Society*, 6(3), 2056305120942879.
- Hikmah, M., Efendy, M., & Pratikto, H. (2023). Perilaku asertif pada generasi Z: Bagaimana peranan budaya kolektivisme? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 269–281.
- Košutić, Ž. (2018). The importance of assertive communication in school and social functioning of adolescents. *Psihijatrija Danas*, 50(1), 67–71.
- Kurnia, K. (2022). *Analisis Penggunaan Diksi Dalam Komunikasi Lisan di Lingkungan Universitas Muhammadiyah Mataram*. Universitas\_Muhammadiyah\_Mataram.

- O'Reilly, M., Kiyimba, N., & Levine, D. (2025). Promoting a digital ethics of care: A digital cognitive interruption to facilitate UK adolescents' empathy in online spaces. *Journal of Children and Media*, 19(2), 307–326.
- Shkarban, I. (2025). Storytelling as a means of teaching effective communication in a foreign language. *Teaching Languages at Higher Educational Establishments at the Present Stage. Intersubject Relations*, 46, 88–100.
- Sutrisno, N., Ismail, D. H., Sulaeman, I., Bakri, B., & Sopiah, S. (2024). Komunikasi Berbasis Digitalisasi Yang Efektif Bagi Gen Z Dalam Karier Dan Sosial. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(4), 248–254.
- Tan, P. S. I., & Maturbongs, A. M. A. S. (2024). Community Service" Assertive Communication Training To Enhance Assertive Communication Among Teenagers At The Puteri Kerahiman Orphanage In Jayapura". *Eduvest-Journal of Universal Studies*, 4(5), 3912–3917.
- Thangavel, P., Pathak, P., & Chandra, B. (2022). Consumer decision-making style of gen Z: A generational cohort analysis. *Global Business Review*, 23(3), 710–728.
- 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*, 4(1).