

PENGARUH PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DENGAN ORANGTUA BERCERAI

THE EFFECT OF ASSERTIVENESS TRAINING ON SELF-CONFIDENCE OF ADOLESCENTS WITH DIVORCED PARENTS

Amien Wikhayah¹, Sri Muliati Abdullah²

^{1,2} Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹amienwikhayah@gmail.com, ²srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertivitas terhadap kepercayaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri remaja kelompok yang mendapatkan pelatihan asertivitas (Kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas (Kelompok kontrol), dan adanya perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas. Hasil penelitian berdasarkan uji *man whitney-U* didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh pelatihan asertivitas terhadap kepercayaan diri antara (kelompok eksperimen) yang mendapatkan pelatihan asertivitas, dengan (kelompok kontrol) yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas, dengan nilai Z -3.976 dan nilai Asymp sig 0,000 ($p < 0,05$). Kemudian berdasarkan hasil uji *wilcoxon rank test*, didapatkan hasil bahwa adanya perbedaan skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas, dengan nilai Z -2.940, dan nilai Asymp sig 0.003 ($p < 0,05$).

Kata kunci : pelatihan asertivitas, kepercayaan diri

Abstract

This study was to find out the effect of assertiveness training on the self-confidence of adolescents with divorced parents. The hypothesis of this study said that there was a different level of self-confidence between the adolescents who received assertiveness training (the experimental group) and those not received the training (the kontrol group), and that there was a difference in their self-confidence before and after receiving assertiveness training. The results of the Man Whitney-U test showed that there was an effect of assertiveness training on the self-confidence of adolescents in the experimental group and that of in the kontrol group with a z-score of -3.976 and Asymp.sig value of 0.000 ($p < 0.05$). The results of the Wilcoxon rank test revealed that there was a different score of self-confidence before and after receiving assertiveness training with a z-score of -2.940, and Asymp.sig value of 0.003 ($p < 0.05$).

Key words: assertiveness training, self-confidence

PENDAHULUAN

Masa anak beralih ke masa dewasa harus melalui masa remaja. Dalam masa peralihan ini, remaja mengalami banyak perubahan, yaitu meliputi perubahan aspek fisik maupun psikologisnya (Dariyo, 2004). Hurlock et al. (2004) menyatakan bahwa remaja diminta untuk memiliki penyesuaian sosial yang baik dibandingkan dengan anak-anak, serta penyesuaian sosial di lingkungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat bukanlah hal yang mudah untuk dilalui oleh remaja.

Perkembangan emosi pada masa remaja salah satunya dipengaruhi oleh keadaan keluarga. Orangtua memiliki peran penting untuk memberikan perhatian lebih, karena pada usia remaja perkembangan emosi mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang kurang baik. Peran orangtua sangat

dibutuhkan untuk mendampingi anak di masa remaja. Orangtua adalah salah satu kunci dalam proses perkembangan remaja agar tumbuh ke arah yang lebih baik dan memiliki kepribadian yang matang.

Peran penting dalam perkembangan remaja yaitu keharmonisan dalam keluarga. Remaja dengan keluarga harmonis memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami ketidakpercayaan diri dibandingkan remaja dengan keluarga bercerai. Perceraian adalah kegagalan pasangan suami istri dalam menjalankan fungsi dan perannya masing-masing, akhir dari suatu ketikstabilan hubungan suami istri yang kemudian resmi diakui oleh hukum yang berlaku menurut Karim (1999). Pemenuhan kebutuhan baik secara spiritual, emosional, dan fisik adalah keinginan seorang remaja terhadap keluarganya. Keadaan keluarga yang tidak harmonis menjadi salah satu factor penghambat untuk perkembangan psikologis remaja. Peran orangtua yang seharusnya dilakukan secara bersama-sama dan berdampingan, tidak dapat terjalin dengan baik, sehingga mempengaruhi perkembangan psikologis pada remaja.

Kepercayaan diri menjadi salah satu indikator kepribadian dengan dampak yang besar pada perkembangan remaja (Walgitto, 2000). Keyakinan dan kemampuan yang ada dalam diri untuk meraih suatu keberhasilan dan tetap memberikan penilaian positif pada diri sendiri serta lingkungan adalah percaya diri menurut Angelis (2003). Percaya diri adalah mampu memberikan penilaian yang positif akan kemampuan dirinya. Apabila remaja dapat menerima diri dengan apa adanya tanpa tuntutan dan paksaan itulah salah satu contoh remaja dengan kepercayaan diri yang baik, sehingga remaja tersebut memiliki gambaran yang positif (Angelis, 2003).

Pada hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling SMA X di Yogyakarta pada tanggal 24 Juli 2020 diperoleh data bahwa siswa dengan orangtua bercerai banyak menunjukkan rasa tidak percaya akan kemampuan dirinya sendiri sehingga merasa tidak mampu, dengan adanya pikiran yang negative tersebut siswa cenderung menarik diri dan takut bersosial dengan lingkungan. Untuk proses belajar, siswa cenderung pasif. Tidak berani untuk mengambil keputusan, merasa bimbang ketika dihadapkan dengan permasalahan. Siswa merasa dirinya kurang berharga, sehingga penilaiannya terhadap diri sendiri menjadi kurang positif. Serta, tidak berani untuk mengungkapkan pendapatnya.

Wawancara yang dilakukan pada siswa Y, ia mengatakan bahwa ketika menghadapi masalah. Y kesulitan untuk bercerita kepada teman ataupun guru mengenai masalah yang sedang dihadapi, Y juga tidak pernah bercerita kepada orangtua terkait masalah yang mengganggu pikiran Y. Y takut apabila temannya menjauhi karena keluarga Y yang tidak utuh, dan Y malu untuk bercerita.

Dari hasil wawancara tersebut terlihat bahwa kurangnya kepercayaan diri pada siswa menjadi persoalan yang serius dan harus segera ditangani. Siswa yang kurang percaya diri berimbas kepada akademik di sekolah dan kurang dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan. Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan percaya diri yaitu dengan

diadakannya pelatihan asertif, desensitisasi sistematis, terapi implosif, pengkodisian aversi (Kumalasari, 2017)

Rathus dan Nevid (Tjalla & Novianti, 2008) menjelaskan bahwa asertif adalah keberanian untuk mengungkapkan ide-ide yang ada dalam pikirannya secara jujur dan terbuka dengan tetap mempertahankan hak pribadi serta menolak permintaan yang tidak sesuai dengan dirinya dan norma yang berlaku pada suatu komunitas.

Individu yang dapat menyampaikan suatu gagasan kepada orang lain, memiliki kepercayaan diri yang baik, berpikir mandiri, serta tidak takut bertanggungjawab atas kesalahannya adalah beberapa perilaku individu yang asertif menurut Alberti & Emmons (2017). Untuk memudahkan remaja dalam proses komunikasi dan interaksi dalam lingkungan masyarakat, sekolah, dan keluarga remaja wajib memiliki perilaku asertif. Individu mampu menolak permintaan yang tidak sesuai, serta dapat dengan mudah menyampaikan keinginannya (Fatimah, 2006).

Teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah pelatihan asertif. Pelatihan asertivitas memiliki asumsi bahwa setiap individu memiliki hak yang sama untuk menyampaikan pendapat, perasaan, atau hal yang diyakini tanpa ada keraguan dengan memperhatikan hak-hak orang lain (Corey, 2005)

Pelatihan asertivitas bertujuan untuk meningkatkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Berkurangnya tingkat kecemasan menjadi salah satu indikator yang diperhitungkan dalam keberhasilan pelaksanaan pelatihan asertif. Serta, meningkatnya kemampuan dalam menyampaikan suatu hal dan mengekspresikan dirinya dengan positif. Dari paparan yang ditemui di lapangan, peneliti mencoba untuk melakukan penelitian mengenai kepercayaan diri siswa dengan orangtua bercerai di SMA X dengan menggunakan pelatihan asertif. Dengan diadakan pelatihan asertivitas diharapkan kepercayaan diri dapat meningkat. Maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan asertivitas dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa dengan keluarga bercerai di SMA X?

Setiap orang memiliki cara tersendiri untuk memandang dirinya, namun seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi mampu memandang dirinya secara utuh dengan tetap mengacu pada konsep dirinya dan percaya akan kehidupannya menurut Davies (2006). Percaya diri adalah suatu keyakinan dalam diri seseorang yang merasa bahwa dirinya mampu untuk berperilaku seperti yang diharapkan untuk mewujudkan hasil seperti yang diinginkan.

Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki keyakinan diri untuk dapat bertindak sesuai keinginan diri, sehingga individu tidak merasakan adanya kecemasan dan mampu bertanggung jawab, sehingga ia dapat memperbaiki diri dan mengetahui kelemahan maupun kelebihan yang dimilikinya (Lauster, 2002).

Lauster, 2002) menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri positif yaitu:

a. Mempunyai keyakinan pada kemampuan diri sendiri

Keyakinan yang ada pada diri sendiri terkait beberapa hal yang dialami yang berkaitan dengan keahlian individu untuk memperbaiki dan mengatasi setiap kejadian. Salah satu indikator percaya diri adalah memiliki keyakinan akan kemampuannya diri sendiri. Memunculkan rasa percaya diri yaitu dengan percaya pada kemampuannya sendiri serta mampu untuk melatihnya.

b. Bertindak mandiri dalam setiap pengambilan keputusan

Individu mampu memastikan keputusan yang diambil tanpa melibatkan orang lain dan yakin akan tindakan yang diambil. Terlatih mencari sendiri tujuan yang hendak dicapai, dan tidak berharap pada orang lain dalam penyelesaian permasalahannya.

c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Individu memiliki penilaian yang baik pada dirinya sendiri, memiliki rasa positif terhadap dirinya sendiri. Penilaian yang baik itu akan berkembang sehingga menjadi individu yang percaya diri dan menghargai segala kekurangan serta kelebihanannya.

d. Berani mengungkapkan pendapat

Berani mengungkapkan pendapat adalah sikap seseorang yang mampu menyampaikan apa yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa ada paksaan dalam pengungkapan tersebut.

Salah satu terapi perilaku adalah pelatihan asertivitas. Setiap orang memiliki hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat terhadap orang lain tanpa mengambil hak orang tersebut adalah asumsi dasar pelatihan asertif menurut Corey (2005). Pelatihan asertivitas adalah suatu pembelajaran untuk mengajarkan individu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jujur, terbuka, dan tidak mengambil hak orang lain. Pelatihan asertivitas ialah proses untuk belajar serta proses untuk membantu seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan.

Sesi yang pertama adalah konsep asertif. Disini individu belajar konsep asertif, pasif, agresif. Pertama, asertif adalah perilaku yang efektif, salah satu sikap yang baik. Individu dapat menyampaikan apa yang ada dalam dirinya tanpa mengorbankan orang lain, tidak mengorbankan oranglain untuk kepentingan diri sendiri, dan tidak memberikan intervensi kepada orang lain. Individu dengan perilaku asertif mengajak lawan komunikasi untuk sama-sama menemukan kesenangan atau kemenangan secara bersama-sama. Kedua pasif, ialah perilaku yang mengalah dan cenderung menghindari konflik. Individu dengan perilaku yang pasif seringkali mengorbankan kepentingan dirinya sendiri demi kelanggengan hubungan dengan lawan bicara. Ketiga, agresif yaitu tidak mepedulikan orang lain demi kepentingan pribadi. Individu dengan perilaku agresif cenderung mempertahankan pendapat dan sikapnya karena ingin menjadi pemenang dari komunikasi dengan lawan bicaranya.

Sesi kedua, peserta pelatihan membawakan aktivitas peran yang telah didapat. Sesi ini setiap peserta akan mendapatkan peran yang akan dilakukan. Peserta diminta bermain peran secara bergantian dan memberikan pembelaan atas setiap tuduhan yang diberikan oleh orang lain dalam kelompok pelatihan ini. Trainer kemudian memberikan masukan untuk evaluasi bagi peserta terkait dengan kelemahan serta kekurangan yang terjadi dan memberikan reward positif atas perubahan

perilaku yang telah tampak. Dalam sesi ini peserta dituntut untuk dapat membawakan peran dan membela diri jika dihadapkan kepada situasi yang tidak menyenangkan dan banyak tekanan.

Sesi ketiga, peserta memecahkan topic permasalahan melalui studi kasus. Peserta ditampilkan sebuah masalah, disini peserta diminta untuk memecahkan permasalahan tersebut. Peserta diminta menganalisis dan mencari solusi untuk permasalahan yang terjadi. Setelah solusi ditemukan, peserta diminta untuk menyampaikan di hadapan peserta lain. Keberanian peserta untuk mengemukakan pendapat merupakan praktek secara langsung menggunakan komunikasi asertif. Dengan tidak menyangkal hak-hak orang lain yang sedang berpendapat apabila tidak sesuai dengan pemikiran pribadi. Sehingga, peserta mampu mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia dengan menjalin kerjasama dengan orang lain.

Kegiatan terakhir, yaitu memberikan feedback secara keseluruhan. Trainer memberikan masukan kepada peserta serta memberikan penguatan positif atas perilaku yang tampak. Lalu dilanjutkan dengan doa dan menutup kegiatan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Trihendio dengan judul “Hubungan Perilaku Asertif dengan Kepercayaan Diri di SMA Negeri 15 Palembang” Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan perilaku asertif dengan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian siswa kelas XI IPA SMA Negeri 15 Palembang. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment. Koefisien korelasi dalam penelitian ini sebesar $r = 0.801$ yang menunjukkan bahwa perilaku asertif dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang positif dengan taraf signifikansi 0.05 dengan kategori memiliki hubungan yang sangat kuat.

Terdapat perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Subjek yang digunakan oleh peneliti adalah siswa Sekolah Menengah Atas dengan keluarga yang mengalami perceraian.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian pretest-posttest kontrol group design. Dengan membuat dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan kelompok kontrol diberikan perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan akan dilakukan pengukuran, begitupun ketika sesudah diberikan perlakuan juga dilakukan pengukuran (Azwar, 2007).

Pada penelitian ini dibentuk dua kelompok, untuk membagi subjek ke dalam kelompok tersebut menggunakan proses random assignment. Satu kelompok tidak diberikan pelatihan asertivitas (KK), dan kelompok lainnya diberikan pelatihan (KE).

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data dengan teknik statistik non parametrik. Penggunaan statistik non parametrik dalam penelitian ini karena jumlah subjek penelitian yang

sedikit, sehingga untuk mengetahui perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji statistik medel Mann-Whitney Test, dan sedangkan untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest menggunakan uji Wilcoxon. Uji hipotesis dilakukan dengan cara melakukan uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik statistik uji Man Whitney-U. hasil uji beda antara pre test kelompok eksperimen dan pre test kelompok kontrol menunjukkan ada perbedaan tingkat kepercayaan diri dengan nilai Z sebesar -3.976 dan signifikansi 0,000 ($p > 0,05$). Sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan pelatihan asertivitas dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan asertivitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh pelatihan asertivitas terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa dengan keluarga bercerai pada SMA X di Yogyakarta. Sesuai dengan hasil analisis data, ada perbedaan kepercayaan diri antara sebelum dan setelah diberi pelatihan asertivitas pada kelompok eksperimen (KE) yang diberi pelatihan dan kelompok kontrol (KK) yang tidak diberi pelatihan. Kelompok yang mendapatkan pelatihan asertivitas memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas. Dilihat dari $Z = -3.976$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Berdasarkan kaidah tersebut artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Analisis lebih lanjut diketahui bahwa adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen (KE) antara sebelum diberikan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan. Hal ini dilihat dari $Z = -2,940$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang artinya tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen antara skor pretest dan posttest menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Prinsip dalam pelatihan asertivitas adalah dapat membuat individu mampu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran secara jujur serta terbuka, teknik-teknik pelatihan asertif yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri sangat efektif. Salah satu indikator individu yang kurang percaya diri ialah tidak berani untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran secara jujur serta terbuka.

Sesi yang pertama yaitu konsep asertif. Disini individu belajar konsep asertif, konsep pasif, dan konsep agresif. Pada sesi pertama TRY, AN, JO, terlihat focus mendengarkan materi yang disampaikan oleh trainer, sambil sesekali mencatat materi yang diberikan. JU dan RE pada sesi pertama sesekali mengobrol berdua, dan kurang mendengarkan materi yang disampaikan oleh trainer. Namun, JU dan RE ketika ditegur oleh trainer, kembali mendengarkan apa yang disampaikan oleh trainer. Subjek yang lain saling diam, dan mendengarkan apa yang disampaikan oleh trainer.

Sesi kedua, peserta pelatihan membawakan aktivitas peran yang telah didapat. Sesi ini setiap peserta akan mendapatkan peran yang akan dilakukan. Peserta diminta bermain peran secara bergantian dan memberikan pembelaan atas setiap tuduhan yang diberikan oleh orang lain dalam kelompok pelatihan ini. Lalu trainer memberikan masukan sebagai bahan evaluasi peserta mengenai kelemahan dan memberikan reward untuk perilaku positif. Dalam sesi ini peserta dituntut untuk dapat membawakan peran dan membela diri jika dihadapkan kepada situasi yang tidak menyenangkan dan banyak tekanan. Menurut Alberti dan Emmons (2017) agar dapat membela diri sendiri maka harus mampu menolak dan mampu menerima kritik dari orang lain.

Pada sesi ini peserta mendapatkan undian berupa kartu peran. Secara berkelompok tiga dan empat orang. Peserta memerankan peran yang telah didapatkan. JOK antusias dengan permainan peran ini, JOK terlihat tersenyum sesekali ketika teman lain memainkan peran. Namun, AN terlihat hanya diam dan kurang memberikan respon kepada teman-temannya.

Sesi ketiga, peserta memecahkan topic permasalahan melalui studi kasus. Peserta mampu melihat situasi serta mencerna keadaan sehingga mampu membuat keputusan yang baik dan dapat menyampaikannya di depan orang lain. Keberanian peserta untuk mengemukakan pendapat merupakan praktek secara langsung menggunakan komunikasi asertif. Dengan tidak menyangkal hak-hak orang lain yang sedang berpendapat apabila tidak sesuai dengan pemikiran pribadi. Sehingga, peserta dapat menjalin kerjasama yang baik dengan orang lain.

Sesi pelatihan yang dijalankan sesuai dengan komponen pelatihan asertif menurut Rahmawati (2008) yaitu modeling, role playing, serta social reward. Modeling adalah memberikan contoh kepada peserta pelatihan bagaimana menjalankan suatu hal. Role playing adalah peserta pelatihan diminta untuk latihan mengekspresikan dalam kondisi tertentu. Sosial reward adalah pujian, motivasi, dorongan yang diberikan kepada peserta agar dapat memperkuat kondisi tertentu.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu adanya perbedaan skor tingkat kepercayaan diri pada saat setelah diberikan pelatihan asertivitas pada kelompok eksperimen dan skor tingkat kepercayaan diri pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan asertivitas. Selanjutnya skor skala kepercayaan diri saat post test pada kelompok yang diberikan pelatihan asertivitas (eksperimen) setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan asertivitas lebih tinggi jika dibandingkan dengan skor skala kepercayaan diri saat post test pada kelompok kontrol.

Selanjutnya, hasil penelitian dan pembahasan pada kelompok yang diberikan pelatihan asertivitas (eksperimen) terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor skala kepercayaan diri antara sebelum diberikan pelatihan asertivitas dan sesudah diberikann pelatihan asertivitas. Nilai kepercayaan diri setelah diberikan pelatihan asertivitas lebih tinggi dari pada sebelum mendapatkan perlakuan.

Remaja diharapkan dapat mempraktikkan perilaku asertivitas yang dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri. Bagi pihak yang menaungi remaja dengan orangtua bercerai, dapat menjadi salah satu pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. Serta saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan memberikan follow-up setelah diberikan post-test. Sehingga data yang dihasilkan lebih menunjukkan pengaruh pelatihan asertivitas untuk meningkatkan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Pustaka Setia.
- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. New Harbinger Publications.
- Angelis, B. D. (2003). *Percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2005). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. PT. Refika Aditama.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Ghalia Indonesia.
- Davies, P. (2006). *Meningkatkan rasa percaya diri*. Torrent Book.
- Dewi, I. A. S. K., & Herdiyanto, Y. (2018). Dinamika penerimaan diri pada remaja broken home di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 434–443.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Pustaka Setia.
- Fauziyah, N. (2003). *Pelatihan asertivitas: Upaya meningkatkan perilaku asertif pada perempuan korban pelecehan seksual oleh laki-laki*. Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada.
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Sijabat, R. M., & Soedjarwo. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Ihromi, T. (1999). *Bunga rampai sosiologi keluarga*. Yayasan Obor Indonesia.
- Karim, E. (1999). *Pendekatan perceraian dari perspektif sosiologi*. Dalam Ihromi, *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga*. Yayasan Obor Indonesia.
- Kumalasari, D. (2017). Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 15–24.

Lauster, P. (2002). *Tes kepribadian*. PT. Bumi Aksara.

Luxori, Y. (2005). *Percaya diri*. Khalifa.

Maharsi Anindyajati, C. M. K. (2004). Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (penelitian pada remaja penyalahguna narkoba di tempat-tempat rehabilitasi penyalahguna narkoba). *Jurnal Psikologi*, 2(1), 49.

Nabila, A. I. (2011). Pengaruh pemberian pelatihan asertivitas terhadap kecenderungan kenakalan remaja pada siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bhinneka Karya Surakarta. *Jurnal Wacana Psikologi*, 4(2), 1–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.13057/wacana.v4i2.19>

Rahmawati, H. (2008). *Modifikasi perilaku*. LP3 Universitas Negeri Malang.

Tjalla, A., & Novianti, M. C. (2008). *Perilaku Asertif Pada Remaja Awal*.

Walgito, B. (2000). *Pengantar psikologi umum*. Andi Offset.