

Assertive training pada wanita dewasa

Dimas Setiawan Santoso, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Korespondensi:

Dimas Setiawan Santoso, Universitas Muhammadiyah Malang

Riwayat artikel

Naskah diterima:
15/02/2020

Revisi diterima:
30/03/2020

Naskah disetujui:
12/04/2020

Abstrak

Subjek merupakan wanita berumur 20 tahun Subjek kurang dapat mengungkapkan pendapatnya dalam situasi apapun. Selain itu ia juga sulit mengatakan apa yang diinginkannya pada orang lain. Subjek seringkali hanya bisa mengikuti ajakan temannya kemanapun atau melakukan sesuatu walaupun ia merasa itu merugikan dirinya. Asesmen yang digunakan meliputi self report, wawancara, alloanamnesa, SSCT, tes Grafis dan skala asertifitas. Intervensi yang diberikan adalah *Assertive training* yang dirancang sebanyak 6 sesi. Tujuan intervensi ini yaitu agar subjek Mampu mengungkapkan perasaan, menolak, berpendapat kepada teman dikampus. Hasil dari intervensi yang dilakukan adalah assertive training memberikan pengaruh terhadap perubahan perilaku pada subjek yaitu ia mampu untuk mengungkapkan pendapat dan menolak ajakan teman meskipun ia belum sampai pada tahap menjelaskan alasan penolakan tersebut.

Kata kunci: assertive training, mengungkapkan pendapat, dewasa, intervensi

Latar Belakang

Asertif melibatkan pengungkapan ide, perasaan, dan batasan secara tepat sambil menghormati hak orang lain dan mempertimbangkan konsekuensi potensial dari pengungkapan tersebut. Asertif mencakup ekspresi positif dan negatif serta berupaya mencapai tujuan agar orang lain dapat menerima pendapat pribadi (D, 2010; Pfafman, 2017; Pipas M; Jaradat, 2010). Asertif dianggap di sepanjang sebuah kontinum, di mana masalah asertif dapat bermanifestasi sebagai kesesuaian yang berlebihan seperti tunduk / tidak tegas atau permusuhan yang berlebihan misalnya agresi.

Perilaku asertif dibagi menjadi dua yaitu asertif pasif dan asertif agresif (Pfafman, 2017; Speed, Goldstein, & Goldfried, 2017). Pada orang dengan asertif agresif seringkali mengungkapkan pendapat dengan nada tinggi dan dinilai sebagai bentuk marah dan sering melakukan complain atas sesuatu yang tidak sesuai, salahsatu bentuk asertif agresif adalah

sarkastik, mengejek dan perkataan lain yang terkadang bisa menyebabkan menyakiti perasaan orang lain. Sedangkan pada orang yang asertif pasif cenderung diam dan enggan dalam mengungkapkan pendapat meskipun sebenarnya mereka ingin mengungkapkan, seringkali mereka yang pasif berpendapat disalahpahami oleh orang lain dan perilaku diam yang mereka tunjukkan diartikan orang lain sebagai persetujuan padahal belum tentu (Pipas M; Jaradat, 2010) .

Perilaku tidak asertif, merupakan kesulitan yang dialami individu dalam mengekspresikan keinginan atau kebutuhan, pikiran, dan perasaan yang mereka rasakan. Heimberg dan Becker (Heerden Van R.E, 2017) menjelaskan bahwa ketidakmampuan untuk asertif dapat terjadi karena kecemasan sehingga menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan dirinya(Heimberg & Becker, 1981). Tidak dapat dipungkiri, dari perilaku tidak asertif tersebut dapat menyebabkan potensi dan kemampuan individu untuk berkembang dalam kemampuan sosial maupun pemecahan masalah akan terhambat.

Lazarus mengidentifikasi empat kemampuan pada individu yang mampu berperilaku asertif yaitu memiliki kemampuan untuk berkomunikasi secara terbuka tentang keinginan dan kebutuhannya sendiri. Yang kedua kemampuan untuk berkata tidak pada sesuatu yang dinilai tidak cocok. Ketiga yaitu kemampuan untuk mengkomunikasikan secara terbuka perasaan positif dan negative yang dirasakan. Yang terakhir dari asertif yaitu kemampuan untuk membangun kontak, mengaturnya dan mengakhiri percakapan diantara teman dan orang lain (Prakash, R; Devi, 2015).

Sesuai dengan yang dialami subjek yang kurang dapat mengungkapkan pendapatnya serta kesulitan menolak ajakan orang lain. Meskipun sebenarnya subjek merasa tidak nyaman dengan pilihan yang ditetapkan orang lain, ia hanya mengikuti dan menyetujui ajakan tersebut. Deskripsi yang sebelumnya dijelaskan sesuai literatur dapat dikategorikan bahwa subjek mengalami permasalahan terkait asertivitas. Masalah tersebut mempengaruhinya dari segi sosial yang membuat subjek menjadi pengikut orang lain saja dan sering kali merugikan dia dalam hal menyelesaikan tanggung jawab diperkuliahan maupun di tempat kerjanya yaitu TK. Hal merugikan lain adalah subjek sering menyalahkan diri karena perilaku tidak asertif tersebut.

Metode Asesmen

Asesmen yang digunakan adalah self report, yaitu subjek secara langsung menginformasikan apa yang terjadi pada dirinya, yaitu kesulitan untuk mengungkapkan pendapat dan apa yang dirasakannya pada orang lain. Yang kedua adalah dengan wawancara dengan menggunakan guide berdasarkan skala inventori assertiveness untuk mengetahui jenis asertif yang dialami subjek sekaligus deskripsi permasalahan dengan lebih jelas. Skala tersebut akan digunakan sebagai pre-test sehingga terapis dapat mengukur perubahan perilaku asertifnya.

Tes grafis DAP, HTP dan BAUM digunakan untuk mengetahui bagaimana subjek mempersepsikan dirinya, keluarga dan menggali problem lain yang terkait. Alloanamnesa dengan teman terdekat subjek juga diperlukan untuk mengerahui gambaran perilaku dari perspektif orang lain dalam situasi maupun informasi perilaku yang tidak didapatkan dari wawancara dengan subjek sehingga mendapatkan informasi lebih dalam.

Presentasi Kasus

A adalah wanita berumur 20 tahun dan merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara. Subjek tinggal bersama kedua orang tuany, kakak A sudah menikah dan adiknya di pondok pesantren Pasuruan. Subjek merasa hubungan dengan ibunya kurang baik dan ia sering dimarahi jika tak melakukan apa-apa. Subjek merasa kurang nyaman jika berkomunikasi dengan ibu karena figur ibu yang otoriter dan dominan dibanding ayah. Pernah disuatu pagi subjek dibangunkan dengan cara

disiram air, dan hal tersebut membuat moodnya menurun pada hari tersebut. Ketika subjek dimarahi ibu pun ayah hanya menenangkan ibu.

Subjek bekerja sebagai guru TK dan juga sebagai mahasiswi, dari dua profesi tersebut membuatnya seringkali kesulitan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas TK maupun di kampus. Subjek bekerja di TK sudah satu tahun dan ia ingin mengundurkan diri tapi ia khawatir tentang pekerjaan pengganti. Meskipun jika ia nilai gajinya tidak seberapa tetapi disana ia menemukan kesenangan ketika berhubungan dengan anak-anak. Di lain sisi ia ingin mengundurkan diri untuk mencari pengalaman kerja baru, disitulah ia merasa bingung antara tetap bekerja sebagai guru atau berhenti dan mencari kerja lain..

Subjek tergolong wanita yang tertutup dan pemalu, hal tersebut membuatnya hanya memiliki sedikit teman. Subjek juga jarang sekali menceritakan permasalahannya kepada siapapun, ia hanya memendam perasaan negatif tersebut dan berharap akan selesai dengan sendirinya. Meskipun ia sadari bahwa masalah tidak akan selesai jika dipendam saja. Hal tersebut dilakukan karena ia kurang tahu bagaimana pemecahan masalah. Kadang subjek bersikap sedikit kekanak-kanakan dan manja sehingga kurang mampu dalam memikirkan dampak kedepan bagi dirinya.

Subjek seringkali menahan ekspresi emosi tertentu seperti marah dan sedih hanya karena merasa tidak enak pada lawan bicaranya jika ia mengutarakan apa yang dialaminya. Ia juga sangat jarang sekali menyanggah pernyataan yang menurutnya tidak sesuai dengan apa yang diyakini. Ia merupakan anak yang pemalu dan tergolong introvert. Subjek kurang dapat mengungkapkan emosinya, ia juga sulit mengatakan apa yang diinginkannya pada orang lain. Ia hanya akan mengatakan kalau didesak terus-menerus dan mengatakannya sambil menangis tersedu-sedu.

Sering terjadi saat temannya menanyai subjek karena terlihat lesu dan sedih, subjek mengatakan tidak ada apa-apa teman tersebut mengulangi pertanyaan hingga beberapa kali seperti agak memaksa kemudian subjek menangis tersedu-sedu, tapi itu tetap tidak membuatnya menceritakan sesuatu yang dialami, ia hanya menangis. Jika subjek tidak cocok dengan sesuatu dan ia dipaksa untuk menceritakan permasalahan, maka ia menangis.

Dirumah, subjek juga kurang mampu dalam mengatakan pendapatnya karena takut ibunya marah. Ia lebih baik menurut saja apa yang diminta padanya daripada mengungkapkan pendapat pribadinya. Ia berharap orang mengerti apa yang dia harapkan tanpa dia harus menjelaskan, karena ia merasa sulit dalam hal tersebut. Jika subjek diajak temannya untuk pergi kesuatu tempat bersama, ia terpaksa mengikuti walaupun sebenarnya ia tidak tertarik dan merasa tempat tersebut membuatnya kurang nyaman. Dari perilaku tersebut membuat subjek berakhir dengan mengikuti kehendak orang lain dengan tanpa memberi pendapat pribadi tentang sesuatu. Selain itu perilaku yang kurang asertif tersebut membuatnya seringkali menyalahkan diri.

Ketika di kampus subjek juga kurang aktif dikelas untuk bertanya dan berdiskusi, sehingga dosen kurang mengenal dia. Apabila ia presentasi didepan kelas berkelompok, ia kurang dapat menjelaskan dengan baik, hingga pernah dosen meragukan keikutsertaan subjek dalam mengerjakan tugas, ia menjawab dengan jujur bahwa ikut mengerjakan dan teman dekatnya turut membantu menjawab.

Diagnosis dan Prognosis

Dari rangkaian asesmen yang dilakukan didapatkan informasi bahwa subjek mengalami problem yaitu ketidak mampuan dalam mengungkapkan pendapat pribadi (problem asertif) yang membuat dia hanya mengikuti kehendak orang lain dan menurut saja, selain itu dari perilaku tersebut membuatnya menyesal dan menyalahkan diri sendiri. Dalam DSM-5 permasalahan tersebut masuk dalam kategori V15.89: Other Personal Risk Factor.

Prognosis merupakan prediksi yang diperkirakan oleh terapis terhadap pelaksanaan intervensi. Prognosis baik karena selama proses asesmen subjek terbuka menceritakan apa yang dialaminya serta keinginan yang ada dalam dirinya untuk merubah perilaku tidak asertif yang merugikan bagi dirinya.

Intervensi

Tujuan pelatihan asertif adalah untuk membantu Subjek menjadi lebih mampu secara verbal mengungkapkan apa yang mereka inginkan dalam berbagai situasi. Pelatihan asertivitas, yang menggunakan berbagai teknik cognitive behavioral, dapat dikonseptualisasikan sebagai komponen pelatihan keterampilan sosial, yang secara luas bertujuan untuk membantu individu mengurangi hambatan berbasis kecemasan dan mempelajari keterampilan khusus untuk mengembangkan fungsi sosial yang lebih kompeten (Speed et al., 2017; Ying L.T, Chin C.S, 2013).

Alberti dan Emmons (2017) berpendapat bahwa perilaku Asertif didefinisikan sebagai gerakan yang merefleksikan ketertarikan individu, termasuk kemandirian tanpa kecemasan berlebihan, pengungkapan perasaan secara nyaman atau melatih individu untuk mendapatkan hak nya tanpa mengganggu hak orang lain.

Pelatihan asertif menggunakan berbagai macam teknik kognitif perilaku yang bisa dikonseptkan sebagai komponen pelatihan kemampuan sosial, yang bermaksud untuk membantu individu untuk mengurangi kecemasannya dan belajar skill spesifik untuk lebih mengembangkan fungsi kompetensi sosial (Heerden Van R.E, 2017; Pfafman, 2017). Meskipun prosedur pelatihan asertif memiliki beragam prosedur di tiap studi namun inti dari pelatihan asertif adalah kemampuan komunikasi serta mengembangkan efikasi diri.

Pelatihan Asertif merupakan intervensi yang menargetkan bahwa individu dapat mengungkapkan pendapat pribadinya tentang sesuatu pada orang lain. Berikut adalah prosedur yang di rancang sebagai berikut.

Sesi 1: Spesifikasi masalah dan menetapkan tujuan. Pada sesi pertama spesifikasi masalah dan penetapan tujuan adalah merupakan tindak lanjut dari asesmen yang dilakukan sebelumnya. Ditahap ini terapis bersama subjek mencoba mengerucutkan problem yang dialami yaitu terkait dengan masalah asertifitas. Selanjutnya terapis menetapkan tujuan dari terapi, yaitu meningkatkan kemampuan pengungkapan pendapat pada subjek. Selama sesi spesifikasi masalah dan penetapan tujuan treatment ternyata menjadi pemahaman bagi subjek mengenai permasalahan yang dialaminya. Sebelumnya subjek tidak begitu mengerti masalah apa yang terjadi padanya. Setelah mengetahui problem tersebut, subjek menjadi antusias dan ingin segera mengatasi permasalahan terkait asertifitas yang mengganggu serta menghambatnya.

Sesi 2: Mengidentifikasi penyebab. Sesi kedua ini menjadi penting karena pada terapi behavioral identifikasi trigger dibutuhkan untuk treatment. Disini terapis menanyakan pada subjek mengenai situasi dan kondisi apa saja yang menyebabkan ia kurang mampu dalam mengungkapkan pendapatnya, kemudian terapis mencatat yang disebutkan oleh subjek. Didapatkan bahwa subjek mengalami hambatan asertif saat teman atau rekan kerjanya mengajak dan meminta kesuatu tempat atau melakukan suatu hal yang tidak ia sukai.

Sesi 3: Behavioral rehearsal. Sesi ketiga adalah behavioral rehearsal, yaitu melatih subjek untuk mengaplikasikan prosedur yang telah diajarkan sebelumnya. Pelatihan perilaku asertif dimulai dengan terapis memberikan arahan berupa cara untuk mengungkapkan pendapat dan apa saja contoh kalimatnya.

Sebelum dilakukan behavioral rehearsal, terapis mengajarkan relaksasi singkat agar subjek merasa lebih santai ketika menerapkan perilaku asertif. Setelah itu terapis memberikan contoh perkataan yang termasuk asertif. Dan subjek diminta mencontohkannya. Ketika mencoba pertama kali subjek tampak ragu-ragu untuk mencoba. Terapis memberikan dorongan berupa

semangat dan mengingatkan kembali untuk melakukan relaksasi agar ia mampu mempraktekkan. Setelah 7 kali mencoba akhirnya subjek mulai percaya diri dan berkata bahwa ternyata ia bisa walaupun sulit.

Sesi 4: Implementasi program. Implementasi adalah sesi pelaksanaan treatment yang harus dilakukan oleh subjek secara mandiri dengan situasi nyata. Pada implementasi treatment berbasis behavioral, subjek diberikan penugasan terkait mempraktekkan apa yang ia pelajari dan coba saat behavioral rehearsal. Subjek melakukan program pelatihan asertif yang disepakati dengan terapis selama satu minggu.

Sesi 5: Evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui kemajuan, kendala dan hambatan lain terjadi saat penerapan treatment dalam seminggu. Apabila terdapat kendala terapis dan subjek dapat mendiskusikan kembali mengenai penyebab hambatan tersebut, sehingga bukan tidak mungkin akan ada modifikasi terhadap treatment. Pada sesi ini dilakukan motivasi pada Subjek untuk tetap melakukan hal tersebut, bisa juga pada sesi ini ada modifikasi metode.

Selama satu minggu pelaksanaan treatment subjek mengatakan bahwa ia belum siap mempraktekkan asertif sehingga tidak terjadi perubahan. Maka terapis perlu memberi penguatan berupa dorongan untuk optimis. Disini treatment behavioral rehearsal dilakukan kembali untuk membuat subjek memahami cara dan yakin untuk mempraktekkan asertif tersebut.

Pada pertemuan selanjutnya subjek mengungkapkan bahwa ia mampu menolak ajakan temannya untuk ke pusat perbelanjaan meskipun dengan suara pelan dan menundukkan kepala. Ia mengatakan ketika melakukan penolakan tersebut jantungnya berdegub kencang dan tangannya berkeringat. Terapis memberikan pujian dan dukungan karena subjek mampu mengutarakan pendapatnya, dukungan tersebut berfungsi agar subjek mempertahankan dan meningkatkan perilaku asertifnya .

Sesi 6: Follow Up. Follow up adalah sesi terakhir sebagai sarana monitoring perkembangan subjek dalam jangka waktu tertentu. Dalam treatment ini follow up dilakukan setelah satu bulan pelaksanaan program.

Terapis memonitor bagaimana perubahan perilaku yang terjadi pada subjek setelah satu bulan. Dari sesi follow up diketahui bahwa subjek mulai bisa menolak ajakan teman dan berkembang menjadi ia mampu menjelaskan alasan penolakan tersebut selain itu ia juga sudah mampu menyanggah pendapat teman yang dirasanya tidak sesuai dengan yang diyakini subjek. Perilaku asertifitas subjek masih terbatas pada teman terdekat saja dan belum pada situasi umum seperti di forum ataupun pada rapat guru di TK.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari intervensi yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan perilaku pada subjek meskipun belum secara signifikan. Hal ini ditandai dengan Subjek mampu menolak ajakan teman untuk menemani ke tempat perbelanjaan ataupun menyanggah pendapat teman terdekatnya. Subjek sudah mampu mengungkapkan pendapatnya meskipun hanya pada teman-teman terdekatnya saja. Selain itu terdapat perubahan skor respon dalam skala assertiveness inventory.

Subjek mengatakan saat ia sampai dirumah pun masih memikirkan tindakan penolakannya tersebut. Pada tiga hari pelaksanaan intervensi subjek mengatakan kalau ia belum berani untuk mengatakan pendapatnya terhadap orang lain karena ucapannya kasar atau berdampak buruk terhadapnya nanti. Penerimaan oleh teman sebaya merupakan hal penting maka seringkali mereka menahan untuk mengungkapkan pendapat pribadi tentang suatu hal (Prakash, R; Devi, 2015; Scrutchfield, 2003)

Hasil perubahan terlihat dari pretest dan posttest menggunakan skala inventori asertif yang berisi 35 pernyataan. Pada skala assertiveness inventory berbeda dengan kebanyakan skala yaitu skala ini tidak menunjukkan skor dengan norma tertentu (rendah-tinggi sedang) dan hanya mengklasifikasikan jenis problem asertif pasif atau agresi. Pada subyek ditemukan bahwa dia tergolong non-asertif yaitu kesulitan mengungkapkan pendapat, ia mempertahankan perilaku tersebut meskipun hal tersebut menyebabkan ia dirugikan. Peningkatan sebelum dan sesudah intervensi dapat dilihat pada Gambar 1

Terdapat perubahan skor pada skala yaitu pada pretest subjek mendapatkan skor 39, sedangkan pada post test mendapatkan skor 46. Kenaikan yang terjadi tidak begitu signifikan yaitu sebanyak 7 point. Hal tersebut terjadi karena subjek masih sering khawatir mengenai ucapannya yang mengakibatkan orang lain sakit hati ataupun menjauhinya. Meskipun belum terjadi perubahan perilaku secara signifikan, banyak atau sedikit tetap saja itu merupakan perkembangan yang dilakukan oleh subjek, dan terapis tetap memberikan penguatan positif yang dapat meyakinkan subjek bahwa ia mampu.

Dari post test menunjukkan pada item yang berisi asertifitas sudah berubah skor yang awalnya 1 (kadang-kadang) menjadi 2 (biasanya/sering), contoh item nomor 14 apakah pada umumnya mengatakan apa yang anda rasakan? (subyek memberi skor 2), contoh lain adalah pada item nomor 27 ketika anda berbeda dengan orang yang anda hormati, apakah anda dapat berbicara dengan sudut pandang anda sendiri? (subyek memberi skor dua).

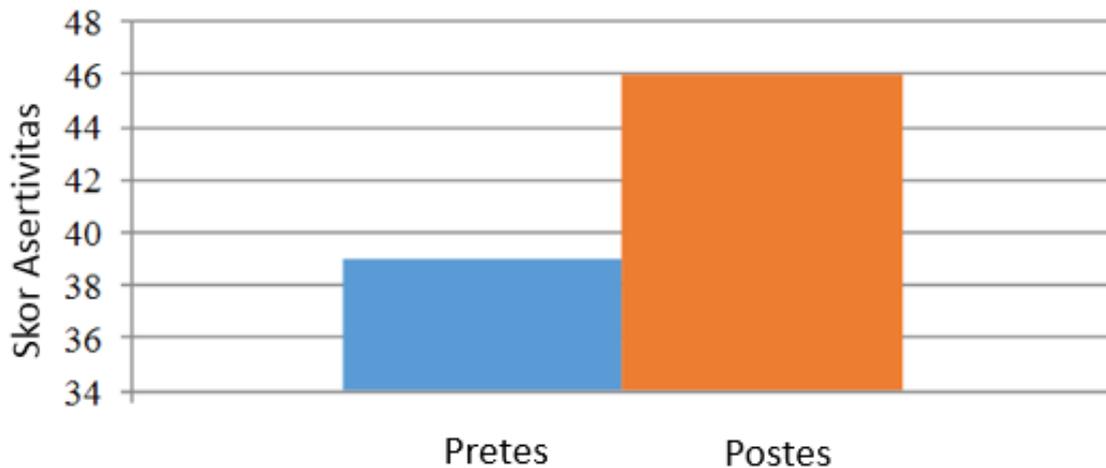
Meskipun ia sudah merubah perilaku, namun ada situasi dimana ia kesulitan untuk menolak ataupun mengungkapkan pendapatnya pada situasi sosial. Misalkan seperti ketika ia dikelas dan ingin menyanggah pendapat temannya karena subjek menilai bahwa jawaban temannya kurang tepat, ia masih belum berani. Saat evaluasi program terapis memberikan dorongan positif dan meyakinkan bahwa subjek mampu melakukannya. Pada situasi tersebut sebenarnya subjek tahu dan mengerti apa yang ingin dia katakan pada temannya namun masih terhambat dalam pengungkapannya. Terapis meyakinkan subjek bahwa sebenarnya ia mampu mengatakan penolakan ketika ia tidak mau, selain itu terapis juga memberikan penjelasan jika ia sudah melakukan perubahan yang baik dan subjek tinggal mempertahankan perilaku tersebut.

Pembahasan

Tujuan dari pelatihan asertif adalah untuk membantu Subjek menjadi lebih mampu mengungkapkan secara terbuka apa yang mereka inginkan dalam berbagai situasi kehidupan (D, 2010; Pipas M; Jaradat, 2010). Pelatihan asertivitas, yang menggunakan berbagai teknik behavior, dapat dikonseptualisasikan sebagai komponen pelatihan keterampilan sosial, yang secara luas bertujuan untuk membantu individu mengurangi hambatan berpendapat dan mempelajari keterampilan khusus untuk mengembangkan fungsi sosial yang lebih kompeten (Speed et al. , 2017).

Menurut Rimm dan Masters (Pfafman, 2017) pelatihan asertif membuat dampak yang luas karena disajikan dalam konteks gerakan perilaku yang terlihat manfaatnya bagi individu. Penelitian yang dilakukan seiring waktu mengidentifikasi bagaimana peran asertivitas dalam psikopatologi, serta dampak intervensi pelatihan asertivitas, telah diterapkan pada beragam sampel dan masalah klinis (Speed et al., 2017).

Assertiveness training merupakan pendekatan behavioral yang penerapannya dapat pada situasi sosial apapun khususnya pada orang yang kesulitan untuk mengungkapkan pendapat pada orang lain (Corey, 2013). Sesuai dengan subjek yang awalnya kesulitan untuk menegaskan maksud, setelah diberikan treatment asertif ia perlahan-lahan mampu menyampaikannya meskipun tidak secara signifikan. Meskipun perubahan perilaku tampak sedikit, namun peran terapis disini adalah sebagai mesin reinforcement yang memasok energy positif pada Subjek untuk tetap menjalani treatment dengan optimis (Corey, 2013).



Gambar 1. Peningkatan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil follow up menunjukkan bahwa subjek sudah mampu bertindak asertif pada lingkup yang sedikit luas, yaitu pada orang yang tidak dikenalnya sama sekali, misalnya pada sales produk yang mendatangi rumahnya untuk menawarkan barang. Ia langsung menolak dengan halus, meminta maaf terlebih dahulu dan menjelaskan bahwa ia sudah memiliki barang tersebut meskipun berbeda brand, pada akhirnya ia berkata terimakasih karena sudah menawarkan dan ia mengatakan tidak tertarik pada barang tersebut. Kemampuan dalam mengungkapkan pendapat merupakan efek dari rangkaian assertiveness training dan adanya role play atau behavioral rehearsal yang berfungsi untuk memberikan simulasi pada subjek tentang situasi yang menjadi triggernya (Corey, 2013).

Simpulan

Assertive skill training memberikan pengaruh terhadap perubahan perilaku pada subyek yang terhambat dalam mengutarakan pendapatnya. Pengaruh dari Assertive skill training tidak begitu signifikan karena subjek terkadang masih ragu dengan pendapatnya sendiri. Perubahan perilaku subjek menjadi asertif diperlukan waktu lebih serta penguatan dan dukungan harus diberikan oleh orang lain sehingga dia dapat mempertahankan bahkan mengubah perilaku pasif tersebut menjadi asertif.

Referensi

- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian: Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Corey, G.. (2013). *Teori dan Praktek: Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- D, A. (2010). *The psychology of interpersonal assertiveness*. Columbia University.
- Heerden , R.E. (2017). *Assertiveness And Perception of Style of Assertiveness Among Future South African Employees*. University of The Free State.
- Pfafman, T. (2017). Assertiveness. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, (January 2017), 8. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Pipas M & Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 12(2), 649–656.
- Prakash, R. & Devi, N. (2015). Assertiveness Behaviour of Undergraduate Students. *Scholarly Research Journal For Interdisciplinary Studies*, 3, 2566–2575.
- Scrutchfield, K. (2003). *College Student' Comfort With Assertive Behaviors: An Analysis of Students With And Without Disabilities In Three Different Postsecondary Institutions*. Texas A & M University.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2017). Assertiveness Training: A Forgotten Evidence-Based Treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 1–20. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>