

ASSERTIVE BEHAVIOR THERAPY & POSITIVE REINFORCEMENT UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF SISWA LEMBAGA BIMBINGAN BELAJAR Y

Elita Kirana¹ dan Roslina Verauli²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: delicya.elita@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: verauli@yahoo.com

ABSTRAK

Perilaku asertif merupakan salah satu kemampuan yang diperlukan oleh anak usia sekolah agar dapat berprestasi di sekolah. Assertive Behavior Therapy (ABT) digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan level perilaku asertif pada 5 anak perempuan kelas 3 SD di Lembaga Bimbingan Belajar Y yang berasal dari latar belakang sosial ekonomi rendah. Kelima anak ini memiliki gaya komunikasi yang pasif karena adanya rasa malu dan takut, sehingga memerlukan dorongan dari guru dan orang lain, sebelum menunjukkan kebutuhan dirinya. Partisipan mengikuti 6 sesi berupa kegiatan permainan dan praktek, dimana setiap tindakan asertif yang tampak akan mendapatkan positive reinforcement sosial berupa tepuk tangan dan pujian. Penelitian ini menggunakan quantitative one group pre-test post-test design dimana alat ukur Children's Assertiveness Inventory (CAI) dianalisa untuk mengetahui perbandingan hasil sebelum dan sesudah intervensi. Pada akhir sesi, total skor kelima partisipan mengalami peningkatan dibanding hasil skor sebelum, dan terdapat perubahan signifikan sesudah intervensi. Maka, Assertive Behavior Therapy dan Positive Reinforcement disimpulkan cukup efektif meningkatkan perilaku asertif pada lima siswa perempuan kelas 3 SD di Lembaga Bimbingan Belajar Y.

Kata kunci: *Assertive behavior therapy, positive reinforcement, perilaku asertif, anak usia sekolah, bimbingan belajar*

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anak yang berada pada rentang usia 6 sampai dengan 13 tahun berada pada tahapan *middle childhood* dan berada pada tahap sekolah, sehingga mereka dituntut untuk dapat melakukan tugas-tugas yang berkaitan dengan kognitif (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Kemampuan yang dimiliki anak akan berpengaruh terhadap prestasi belajar disekolah (Papalia & Feldman, 2011). Anak usia sekolah mulai sadar akan kesuksesan dan kegagalannya, sehingga anak dapat mengevaluasi dirinya sendiri dan juga berasal dari penilaian orang lain. Mereka mampu menjelaskan keseluruhan perasaannya mengenai *self esteem*. Hal terpenting dari perkembangan *self-esteem* ini adalah anak selalu memberikan penilaian yang rendah terhadap dirinya sendiri. Salah satu pilar *self esteem* adalah perilaku asertif (Branden, 1995). *Self esteem* yang rendah pada anak cenderung mengembangkan gaya komunikasi pasif, dimana anak menyimpan opini untuk dirinya sendiri dan mencegah diri mengeluarkan emosi (*Passive Communication*, 2011). Anak dengan gaya komunikasi pasif juga tidak berani mengatakan apa yang ia butuhkan saat berada dalam proses pembelajaran, sehingga orang lain tidak memahami kebutuhannya. Anak juga seringkali menunjukkan sikap yang malu, takut dan pendiam sehingga tampak teralienasi dari teman di sekitarnya maupun guru di kelas (Dept. of Education & Science, 1997). Literatur menunjukkan pentingnya proses belajar yang aktif, dimana siswa terikat dan terlibat dalam proses pembelajaran materi dibanding hanya pasif menerima (Boniecki & Moore, 2003). Partisipasi siswa di kelas memfasilitasi murid mendapatkan pengetahuan dan mengembangkan kemampuan pemecahan masalah (Murray & Lang, 1997). Sehingga, penting bagi siswa untuk mengembangkan gaya komunikasi yang baik, yaitu asertif. Asertif adalah perilaku yang memungkinkan seseorang untuk menyampaikan dan bertindak sesuai keinginannya sendiri tanpa kecemasan untuk mengungkap perasaannya secara jujur dan tidak melanggar hak orang lain (DeVito, 2013). Asertif juga

dipahami sebagai mengerti apa yang dilakukan dan diinginkan, menjelaskannya pada orang lain, bekerja dengan cara kita sendiri untuk memenuhi kebutuhan kita sembari tetap menghormati orang lain. Orang yang asertif merupakan orang yang berani berinisiatif tanpa merugikan orang lain (Adams & Lenz, 1995).

Perilaku asertif berdampak pada efektivitas seseorang dalam situasi sosial, dimana dampak positif ini dapat hilang jika seseorang memiliki kecemasan dalam situasi sosial (Gambрил, 2006). Perilaku asertif adalah aspek dari kompetensi sosial yang berhubungan dengan adaptasi sosial dan realibilitas diri (Milovanovic, Miladinovic, dan Stojanovic, 2017). Kompetensi sosial ini melibatkan aspek kognitif, perilaku, dan faktor emosi.

Terdapat beberapa metode yang dikembangkan untuk mengembangkan kemampuan sosial ini pada anak, seperti token ekonomi, *prompting* rekan sebaya, *modelling*, *coaching*, *social problem solving*, dan pelatihan (Ollendick, 1983). Metode yang dipandang tepat untuk meningkatkan perilaku asertif adalah dengan menggunakan pelatihan perilaku asertif. Digunakannya pelatihan perilaku asertif karena dibutuhkan interaksi sosial secara langsung, dimana dalam peningkatan perilaku asertif ini membutuhkan keterlibatan peran orang lain sebagai pemberi respon dan sumber *feed back*. Sehingga dengan pelatihan ini, siswa dapat mengungkapkan perasaan, pikiran, pendapat secara langsung tanpa ada rasa cemas (Lioni & Pratiwi, 2013). Trisnaningtyas, & Nursalim (2010) sebelumnya telah melakukan penelitian mengenai pelatihan asertif dan dampaknya terhadap kemampuan komunikasi interpersonal, namun dengan modul pelatihan yang dikembangkan sendiri oleh peneliti.

Salah satu modul pelatihan *Assertive Behavior Therapy* yang berkembang adalah *The Assertive Communication Training Game* (Bickford, Miller, & Rotheram-Borus, 1999; Rotheram, Armstrong, & Booram, 1982, dalam Rotheram-Borus, Bickford, & Milburn, 2001). Penelitian sebelumnya, penerapan *Assertive Behavior Therapy* diketahui meningkatkan kompetensi interpersonal, kepercayaan diri anak, harga diri, kontrol diri, dan menurunkan ketakutan serta kecemasan (Modahl, 2018).

Saat ini, Lembaga Bimbingan Belajar Y adalah sebuah komunitas sosial yang menyoar pendidikan, rutin mengadakan kursus pelajaran matematika dan bahasa Inggris bagi anak-anak di daerah sekitarnya, yaitu Jakarta Utara. Mayoritas murid adalah anak dari keluarga dengan status ekonomi rendah, dimana pekerjaan orang tuanya berkisar antara buruh, nelayan, sopir, tukang parkir, dan lainnya. Hal ini mengindikasikan anak yang berasal dari sosial ekonomi bawah cenderung membutuhkan pelatihan kepercayaan diri dan perilaku asertif (Berk, 2014).

Pada kelas sore, terdapat kurang lebih 25 siswa kelas 3 SD. Setiap kali pembelajaran berlangsung, tampak bahwa siswa di kelas terkelompokkan dalam 3 jenis komunikasi, yaitu anak agresif, asertif, dan pasif. Menurut pengajar, siswa yang pasif ini menunjukkan perilaku diam, tidak berani bertanya, tidak berinisiatif menjawab, dan pemalu saat mengerjakan tugas. Hal ini membuat pengajar tidak mengetahui tingkat pemahaman mereka sebenarnya. Saat tugas dikumpulkan, siswa ini cenderung mendapat nilai yang kurang baik. Pengajar harus berinisiatif menanyakan secara pribadi, barulah siswa-siswa ini akan mengeluarkan suaranya, walaupun seringkali dirasa sangat pelan. Saat pengajar meminta mereka menjawab pertanyaan, siswa ini cenderung menggelengkan kepala dan menolak, sehingga teman lain akan menertawakan. Menilik pada kurangnya kemampuan komunikasi sosial dapat menyebabkan perilaku maladaptif (Gambрил, 2006), maka perlu dilaksanakan proses terapi dengan pendekatan *Assertive Behavior Therapy* dan *positive reinforcement* untuk membangun sikap komunikasi asertif pada subyek. Pelatihan ini bertujuan mengembangkan sikap yang baik dalam berkomunikasi dengan orang lain dan meningkatkan kemampuan komunikasi subyek (Doverspike, 2014). Maka, tujuan dari penelitian ini adalah penerapan *Assertive Behavior Therapy* dan *positive reinforcement* untuk meningkatkan perilaku

asertif pada siswa kelas 3 SD di Lembaga Bimbingan Belajar Y.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian

5 orang anak perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut: (a) duduk di kelas 3 SD, (b) mengikuti kursus di lembaga bimbingan belajar Y selama setidaknya 1 tahun, (c) memperoleh skor inteligensi dalam golongan rata-rata atau dibawah rata-rata, dan memperoleh skor dibawah rata-rata (<10) pada alat ukur *Children's Assertiveness Inventory*.

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan *quantitative one group pre-test post-test design*, dimana kuesioner *Children's Assertiveness Inventory* dianalisa untuk mengetahui perbandingan hasil sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di lembaga Bimbingan Belajar Y – yang diperuntukkan bagi anak-anak di lokasi dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah dan berada di daerah Jakarta Utara.

Instrumen penelitian

Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar informed consent, alat ukur *Children's Assertiveness Inventory* yang dikembangkan oleh Ollendick (1983), *Culture Fair Intelligence Test*, manual *The Assertive Communication Training Game* yang dikembangkan oleh Bickford, Miller, & Rotheram-Borus, 1999; Rotheram, Armstrong, & Booream, 1982 (dalam Rotheram-Borus, Bickford, & Milburn, 2001), lembar observasi, lembar wawancara, lembar aktivitas, dan alat tulis.

Pengukuran

Children's Assertiveness Inventory digunakan untuk mengukur variabel dependen dari penelitian ini, yakni perilaku asertif. Alat ukur ini diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh peneliti dan belum ada data mengenai validitas dan reliabilitasnya dalam versi Indonesia, karena sebelumnya belum pernah ada penelitian di Indonesia yang menggunakan alat ukur ini. Instrumen ini terdiri dari 14 item pertanyaan dengan pilihan jawaban ya dan tidak. 7 item mengukur inisiatif interaksi dan memberi atau menerima pujian, 7 item lain mengukur mempertahankan hak dan menolak permintaan. 8 item dengan jawaban “ya” menggambarkan perilaku asertif (contoh: “Saat kamu melakukan kesalahan kepada teman, apakah kamu meminta maaf?”, sedangkan 6 item dengan jawaban “tidak” menggambarkan perilaku asertif (contoh: “Saat seseorang mengambil barang milikmu, apakah kamu akan membiarkannya?”). Selain itu, dilakukan pula observasi indikator perilaku yang mengacu pada dimensi perilaku asertif menurut Alberti & Emmons (2002), yaitu mempromosikan kesetaraan hubungan manusia, bertindak menurut keinginan sendiri, membela diri sendiri, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, menyatakan pendapat, dan perhatian kepada hak orang lain. Observasi dilakukan dengan metode *discrete categorization*, yaitu metode asesmen perilaku pada perilaku yang dinilai secara dikotomi muncul atau tidak muncul. Metode ini sangat berguna saat harus menilai beberapa perilaku berbeda (Kazdin, 2013).

Prosedur penelitian

5 orang anak perempuan kelas 3 SD yang dirujuk oleh guru di lembaga bimbingan belajar Y kemudian mengikuti pre-test untuk mengetahui tingkat perilaku asertif mereka dengan administrasi skala *Children's Assertiveness Inventory*. Wawancara juga dilakukan dengan kelima

anak untuk mengetahui gambaran partisipan. Alat ukur *Children's Assertiveness Inventory* akan kembali diadministrasikan setelah sesi terakhir intervensi dan dilaksanakan sebagai post-test. Hasil pre-test dan post-test kemudian akan dibandingkan untuk mengetahui dampak dari program intervensi terhadap tingkat perilaku asertif dari kelima anak. Sesi *Assertive Behavior Therapy* yang dilaksanakan berjumlah 6 sesi dengan rincian kegiatan terlampir pada Tabel 1, dengan setiap sesi berdurasi 45-60 menit.

Tabel 1
Rancangan Sesi Kegiatan Assertive Behavior Therapy

Sesi 1				
<i>Introduction & Warm Up</i>		Perkenalan	Perkenalan fasilitator dan menjalin keakraban dengan partisipan	
		Permainan "Di pikir-pikir"	Memecahkan kebekuan antara partisipan dan mendorong keberanian	
		Tujuan, Durasi & Buku Jurnal	Penyampaian tujuan intervensi, durasi, dan memperkenalkan buku jurnal	
		Penetapan Peraturan Kelompok & Kontrak	Menyepakati aturan yang akan ditepati bersama	
		Perkenalan <i>Assertive Behavior Therapy</i> & Harapan	Penyampaian gambaran umum mengenai ABT dan mengetahui harapan partisipan	
		Rangkuman & Feedback	merangkum materi, meminta anak menulis feedback, dan mengingatkan jadwal kegiatan selanjutnya	
Sesi 2				
<i>Playing the ABT Game</i>	TEACH	Perkenalan	Perkenalan dan memberikan deskripsi singkat dari pelatihan	
		Drama "Pinjaman"	Ilustrasi mengenai pinjaman	
		Membahas <i>problem solving</i> dan <i>assertiveness</i>	Menggunakan token untuk membentuk perilaku anak dan memperkuat partisipasi	
		Tujuan Kompetensi Sosial	Penjelasan kompetensi sosial yang akan dicapai	
	PRACTICE	Memberi pujian	Mengajak anak memberi pujian epada teman di kanannya	
		GAME	Penjelasan Game	memberikan pengarahan awal mengenai permainan
			Tahapan <i>Problem Solving</i>	Memberikan penjelasan mengenai tahapan pemecahan masalah
			Identifikasi masalah umum	Menanyakan anak tindakan dari setiap area masalah
			Klarifikasi tujuan dan cara mencapainya	Menyediakan situasi dimana anak dapat melakukan klarifikasi tujuan dan mengidentifikasi cara mencapainya
			Instruksi Permainan	Penjelasan aturan Permainan
	Pelaksanaan Permainan	pelaksanaan Permainan		
	REVIEW & CLOSING	<i>Feedback</i>	memberi masukan mengenai sesi yang telah berjalan	
		Penutupan sesi	Memberi ucapan selamat, menyimpulkan, dan memberi arahan untuk pertemuan selanjutnya	
	Sesi 3			
<i>Understanding Assertiveness</i>	TEACH	Pembukaan	Pembukaan dan memberikan deskripsi singkat dari sesi	
		Kata positif tentang diriku	Membangun <i>self esteem</i> anak	

		Perkenalan Pemain	Perkenalan tokoh ilustrasi perilaku agresif dan pasif
		"Who Has The Answers?"	Drama perilaku pasif dan agresif
		Eksplorasi Pasif & Agresif	Mengeksplorasi demonstrasi perilaku pasif dan agresif
		Pasif, Asertif & Agresif	Penjelasan mengenai pasif, asertif, dan agresif
	PRACTICE	Identifikasi	Menanyakan pada anak tanda verbal dan nonverbal dari pasif, agresif dan asertif
		Latihan "Dapatkan saya berdiri di depan anda?"	Melatih anak mampu menyampaikan kalimat asertif kepada orang lain
	GAME	Pembagian kelompok & Permainan	membagi kelompok dan instruksi permainan
		Situasi baru	Memberikan kesempatan pada anak untuk menyelesaikan masalah lain
	REVIEW & CLOSING	Feedback	Pemberian feedback untuk mendorong berbagi dan belajar dari 1 sama lain dengan menggunakan token
		Penutupan sesi	Memberi ucapan selamat, menyimpulkan, dan memberi arahan untuk pertemuan selanjutnya
Sesi 4			
	<i>Making Request</i>	TEACH	
		Pembukaan	Pembukaan dan memberikan deskripsi singkat dari sesi
		Memuji Teman	Memberikan pujian kepada diri dan teman sebagai bentuk membangun <i>self esteem</i>
		Review Assertiveness	Membahas materi mengenai pasif, agresif, dan asertif pada sesi sebelumnya
		Mini Play : "Asking The Teacher"	Melakukan <i>role play</i>
		Determine	Meminta anak menentukan perilaku agresif dan asertif
		Cara Meminta Tolong	Menjelaskan cara meminta sesuatu dengan kata "Saya mau..."
	PRACTICE	Latihan Asertif	Membagi anak dalam kelompok, kemudian melatih melakukan permintaan asertif
	GAME	Permainan	Penyampaian situasi masalah dan meminta anak memecahkannya
	REVIEW & CLOSING	Feedback	Memberikan masukan bagi jawaban anak
		Kesimpulan & Pujian	Menyimpulkan isi sesi dan memberikan pujian atas sesi yang telah terlaksana
Sesi 5			
	<i>Refusing Request</i>	TEACH	
		Pembukaan	Pembukaan dan memberikan deskripsi singkat dari sesi
		Memuji Teman	Memberikan pujian kepada diri dan teman sebagai bentuk membangun <i>self esteem</i>
		Review Konsep	Membahas mengenai materi dari sesi sebelumnya
		Perkenalan Scene 1-3	Role play 3 macam cara menolak permintaan
		Pembahasan	Mencari tau penggunaan kalimat efektif dalam scene 1-3
		Menolak Permintaan	Menjelaskan bagaimana menolak permintaan
	PRACTICE	Berlatih menolak permintaan	Anak berlatih menolak permintaan
	GAME	Permainan	Penyampaian situasi masalah dan meminta anak memecahkannya

REVIEW & CLOSING	Ringkasan & Pujian	Menyimpulkan isi sesi dan memberikan pujian atas sesi yang telah terlaksana
Sesi 6		
<i>Termination</i>	Pembukaan	Mengetahui ingatan partisipan mengenai sesi sebelumnya
	<i>Review</i>	Mengetahui pemahaman partisipan mengenai keseluruhan materi terapi
	Evaluasi	Melihat manfaat yang diperoleh partisipan dari sesi terapi yang telah dilalui
	<i>Post Test</i>	Mendapatkan data post test berupa DAP dan skala asertivitas
	<i>Appreciation</i>	Menyampaikan apresiasi kepada partisipan
	Penutup	Memberi ucapan selamat, menyimpulkan, dan memberi arahan untuk mengisi buku jurnal

3. HASIL PEMBAHASAN & DISKUSI

Intervensi kelompok ini dilakukan untuk meningkatkan perilaku asertif 5 orang anak perempuan kelas 3 SD yang merupakan siswa di lembaga bimbingan belajar Y dengan menerapkan *Assertive Behavior Therapy* dan *positive reinforcement*. 5 orang subyek awalnya menunjukkan sikap non-asertif, yaitu selalu khawatir dalam komunikasi, banyak meminta maaf, dan pemalu (Sims, 2017). Hal ini tampak dari hasil pengukuran pre test seluruh subyek yang berada di bawah rata-rata.

Pengukuran terhadap total skor *Children's Assertiveness Inventory* yang diperoleh kelima partisipan sebelum dan sesudah mengikuti 6 sesi intervensi menunjukkan adanya peningkatan (lihat Tabel 2). Subyek A, C, F, dan W mendapat skor *post-test* lebih tinggi dari skor rata-rata, yaitu lebih tinggi dari 10, sehingga ke-4 subjek tergolong dalam kategori asertif. Sementara itu, N walaupun mengalami peningkatan skor dari 6 ke 8, namun masih berada pada kategori dibawah rata-rata.

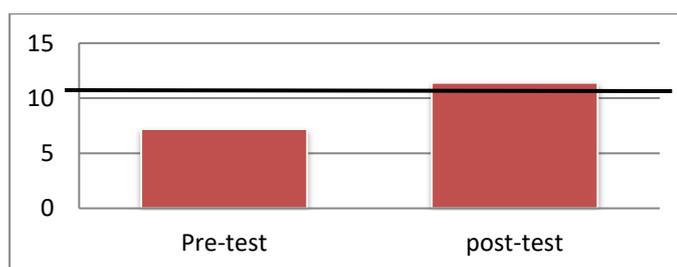
Tabel 2

Perbandingan Skor CAI subyek pada pre-test dan post-test

	A		C		F		N		W	
	<i>pre</i>	<i>post</i>								
CAI	9	11	8	14	6	12	6	8	7	12

Terdapat perubahan signifikan pada *mean* skor total dari CAI kelompok pada pada post-test jika dibandingkan dengan mean pada skor CAI kelompok saat pre-test, yaitu dari mean 7,2 ke 11,4 (lihat grafik 1). Skor mean post-test ini lebih tinggi dari skor rata-rata, yaitu 10.

Grafik 1. Perbandingan Pre-test dan post test skala CAI



Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa efektivitas dari *Assertive Behavior Therapy* dan *positive reinforcement* tergolong cukup baik untuk meningkatkan perilaku asertif. Hasil ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, adanya faktor kesamaan kriteria dari partisipan. Persamaan ini menimbulkan rasa solidaritas dan rasa nyaman satu sama lain. Hal ini meningkatkan kedekatan antar anggota karena perasaan setara dalam menghadapi masalah yang sulit (MacKenzie, dalam Hersen & Sledge, 2002). Pelaksanaan pelatihan yang menyediakan informasi, contoh perilaku asertif, dan mencoba interaksi asertif diketahui membantu partisipan tidak hanya belajar apa yang harus ia katakan, namun juga belajar bagaimana mengatakannya (Speed, Goldstein, & Goldfried, 2017).

Selain itu, kelompok yang tergolong kecil dibandingkan kelompok besar mempengaruhi kondisi partisipan, dimana partisipan lebih mudah mendapatkan perhatian. Faktor lain adalah pemberian timbal balik langsung berupa tepuk tangan, tos, dan pujian. Pemberian *positive reinforcement* diketahui membantu meningkatkan prestasi akademik dan *self esteem* pada anak. Hal ini juga memberi dampak jangka panjang bagi anak, yaitu dorongan untuk melakukan tindakan tersebut (Morin, 2017). Uraian hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, bahwa pemberian latihan asertif berpengaruh pada peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal siswa, sehingga siswa mampu berkata tidak, menyampaikan permintaan, mengekspresikan perasaan positif ataupun negatif, serta memulai dan mengakhiri percakapan (Trisnaningtyas, & Nursalim, 2010).

Hasil temuan pada penelitian ini menambah jumlah literatur mengenai *Assertive Behavior Therapy* dan *positive reinforcement* pada populasi *middle childhood* yang hingga saat ini tergolong terbatas. Meskipun demikian, penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Terdapat beberapa keterbatasan dari penelitian ini, seperti tidak adanya control group pembandingan serta jumlah sampel yang kecil. Waktu dan dana yang terbatas juga mengakibatkan tidak adanya uji validitas dan reliabilitas pada alat ukur yang digunakan dalam penelitian.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tentunya tidak lepas dari keterbatasan. Salah satu keterbatasan yang mendasar adalah penggunaan alat ukur yang belum diterjemahkan secara resmi dan belum adanya data reliabilitas serta validitasnya dalam versi Bahasa Indonesia. Alat ukur yang digunakan juga tidak memiliki data lengkap mengenai kategori skor maupun standar perubahan skor yang digunakan untuk menentukan perubahan sikap asertif seseorang. Selain itu, waktu pelaksanaan sesi cenderung tidak konsisten satu sama lain. Tempat pelaksanaan intervensi juga kurang memadai karena keterbatasan tempat pada lembaga tersebut.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang sudah bersedia berpartisipasi dalam penelitian kali ini dan pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan artikel ini.

4. KESIMPULAN & SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Assertive Behavior Therapy* dan *positive reinforcement* tergolong cukup baik untuk meningkatkan perilaku asertif pada anak usia sekolah.

Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti bagi penelitian selanjutnya, antara lain: (a) Pelaksanaan

sesi dengan jadwal antar sesi yang berjarak konsisten, (b) Pelaksanaan sesi pada setting lokasi yang lebih memadai dan meminimalisir distraksi bagi partisipan dalam mengikuti kegiatan, (c) Jumlah sesi intervensi yang lebih banyak sehingga materi yang disampaikan lebih komprehensif bagi partisipan, (d) Melaksanakan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada partisipan yang telah bersedia mengikuti sesi dan diwawancarai. Selain itu, peneliti juga mengucapkan terima kasih bagi Lembaga Bimbingan Belajar Y yang bersedia memfasilitasi dan menjadi tempat penelitian.

REFERENSI

- Adam, L. & Lenz, E. (1995). *Jadilah diri anda sendiri: Be your best. Efektivitas pribadi dalam hidup dan hubungan anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Alberti, R. & Emmons, M. (2002). *Your perfect right, hidup lebih bahagia dengan menggunakan hak*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Berk, L. E. (2014). *Development through the lifespan* (6th ed.). Boston: Pearson Education.
- Boniecki, K. A., & Moore, S. (2003). Breaking the silence: Using a token economy to reinforce classroom participation. *Teaching of Psychology*, 30(3), 224-227.
- Branden, N. (1995). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Dell Publishing Group.
- Dept. of Education & Science. (1997). *On My Own Two Feet: Assertive Communication*. Diunduh dari https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiT4ePN4_HXAhVEq48KHUXJB3gQFggoMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.sphe.ie%2Fdownloads%2Fmo2f%2Fassertive_communication.pdf&usg=AOvVaw01_ngjAU-jWtsmtBAKnDB3.
- DeVito, J.A. (2013). *The Interpersonal communication book* (13th ed.). Boston: Pearson
- Doverspike, W. F. (2013). *How to be more assertive: a key to better communication*. Diunduh dari https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwixxofT6fHXAhUIpo8KHUB1DjkQFggoMAA&url=http%3A%2F%2Fdrwilliamdoverspike.com%2Ffiles%2Fhow_to_be_more_assertive.pdf&usg=AOvVaw2So_BTYKpqwbxLAB1TYg24.
- Gambrill, E. (2006). *Critical thinking in clinical practice: Improving the quality of judgments and decisions*. John Wiley & Sons.
- Hersen, M., & Sledge, W. H. (2002). *Encyclopedia of psychotherapy*. USA: Elsevier
- Kazdin, A. E. (2013). *Behavioral modification in applied setting*. Long Grove: Waveland Press, Inc.
- Lioni, A., & Pratiwi, T. I. (2013). Penerapan assertive training untuk mengurangi perilaku negatif berpacaran pada siswa kelas x-1 di sma negeri 1 porong. *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan*, 4(1).
- Milovanovic, R., Miladinovic, I. C., & Stojanovic, B. (2017). Assertiveness of prospective teachers and preschool teachers. *Journal Plus Education*, 16(2), 289-303.
- Modahl, C. (2018). *A Bullying Prevention Program: Pairing Assertiveness Training to Empower Bully Victims*. (Doctoral dissertation). Capella University.
- Morin, D. (2017). *The effects of inclusion and positive reinforcement within the classroom*. Merrimack College.
- Murray, H., & Lang, M. (1997). Does classroom participation improve student learning. *Teaching and Learning in Higher Education*, 20(1), 7-9.
- Ollendick, T. H. (1983). Reliability and validity of the revised fear survey schedule for children (FSSC-R). *Behaviour research and therapy*, 21(6), 685-692.

- Papalia, D.E. & Feldman, R.D. (2011). *A child's world : infancy through adolescence*. Boston : McGraw Hill.
- Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2009). *Human Development* (10th ed.) (Perkembangan Manusia edisi 10 buku 2). Jakarta: Salemba Humanika.
- Rotheram-Borus, M. J., Bickford, B., & Milburn, N. G. (2001). Implementing a classroom-based social skills training program in middle childhood. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(2), 91-111.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Diunduh dari [https://books.google.co.id/books?id=m9hwDFOU1E8C&pg=PT249&lpg=PT249&dq=source+of++external+distraction+during++psychological+intervention&source=bl&ots=5SxeTeJcVx&sig=liAoofF8XKsqQzIoJjS02TopYX8&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwi68d-1p-TUAhVJKY8KHXccDgsQ6AEIQjAF#v=onepage&q=source of external distraction during psychological intervention&f=false](https://books.google.co.id/books?id=m9hwDFOU1E8C&pg=PT249&lpg=PT249&dq=source+of++external+distraction+during++psychological+intervention&source=bl&ots=5SxeTeJcVx&sig=liAoofF8XKsqQzIoJjS02TopYX8&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwi68d-1p-TUAhVJKY8KHXccDgsQ6AEIQjAF#v=onepage&q=source%20of%20external%20distraction%20during%20psychological%20intervention&f=false).
- Sims, C. M. (2017). Do the big-five personality traits predict empathic listening and assertive communication?. *International Journal of Listening*, 31(3), 163-188.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2017). Assertiveness Training: A Forgotten Evidence-Based Treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
- Trisnaningtyas, E., & Nursalim, M. (2010). Penerapan latihan asertif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 11(1), 30-35.