

EFEKTIVITAS PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI KECENDERUNGAN KEKERASAN DALAM BERPACARAN

Rima Fuji Ristiani,
email: rimafujiristiani.tjiepto@yahoo.co.id

IGAA. Noviekayati,
email: noviekayati@untag.sby.ac.id

Sahat Saragih.

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak - Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara pelatihan asertivitas dan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam berpacaran dan untuk menguji efektivitas pelatihan asertivitas dalam meningkatkan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam berpacaran. Subjek pada penelitian ini adalah 38 siswi SMK Unitomo Surabaya yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam pacaran dan self esteem rendah. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif pre experimental design dengan jenis pre test and post test one group design. Metode ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik parametric uji T-Test. Hasil analisis hipotesis pertama diperoleh nilai koefisien korelasi 0,383 dan nilai signifikansi $P = 0,018$ ($P > 0,05$) maka hipotesis pertama diterima, dan hasil analisis hipotesis kedua diketahui bahwa nilai koefisien korelasi 0,831 (self esteem) dengan signifikansi $P = 0,000$ ($P < 0,05$) dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan rata-rata skor pre-test dan post-test, maka hipotesis ditolak. Hasil penelitian ini menyimpulkan pelatihan asertivitas berkorelasi positif dengan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam berpacaran di SMK Unitomo Surabaya, akan tetapi tampaknya pelatihan asertivitas belum efektif untuk meningkatkan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam berpacaran.

Kata Kunci: self esteem, kekerasan dalam berpacaran, remaja putri, pelatihan asertivitas

PSIKOISLAMIKA. Jurnal Psikologi Islam (JPI) copyright © 2017 Pusat Penelitian dan Layanan Psikologi. Volume 14. Nomor 1, Tahun 2017

PENDAHULUAN

Pada umumnya individu dengan harga diri tinggi terlihat aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik dilingkungannya, serta berhasil

dalam bidang akademis (Duwi, 2017). Hubungan sosialnya pun baik, dapat menerima kritik, percaya pada persepsi dan reaksi sendiri, tidak mudah

terpengaruh pada penilaian dari orang lain tentang sifat atau kepribadiannya, baik itu positif maupun negatif. Dibandingkan dengan fase lainnya, remaja putri memiliki self esteem yang lebih rendah karena mengalami banyak hal untuk pertama kalinya. Bila dibandingkan dengan remaja putra, remaja putri memiliki kecenderungan self esteem rendah sebagai dampak perubahan fisik dan hormonal. Rendahnya rasa penghargaan diri ini akan berdampak luas terhadap kepribadian dan pilihan-pilihan yang dibuat (Alamiarti, 2015; Dona, 2015).

Menurut Hurlock (2004) salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi seorang remaja adalah menjalin hubungan dengan lawan jenis dimana remaja harus mempersiapkan diri untuk mendapatkan pasangan hidup, dimana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilewati. Remaja ingin memperluas pergaulan dengan banyak teman, tidak hanya dengan teman yang sesama jenis kelaminnya saja, tetapi juga dengan teman yang berbeda jenis kelamin. Ada remaja yang memilih untuk berpacaran tapi ada pula yang lebih senang bersahabat saja dengan lawan jenisnya.

Santrock (2003) menjelaskan bahwa remaja biasanya mulai menjalin hubungan pacaran pada usia 14 sampai 15 tahun. Rata-rata remaja putri bahkan sudah mulai berpacaran pada usia 13 tahun. Perilaku pacaran pada remaja bervariasi mulai dari kegiatan rekreasi yang bersifat pertemanan dan nonseksual hingga keterlibatan seksual dan romantis yang mendalam.

Sejak tahun 2015, fenomena tentang kasus kekerasan pada perempuan banyak terjadi di Indonesia. Hingga akhir November 2015, Lembaga Nurani Perempuan Women's Crisis Center (NP-WCC) Sumatera Barat (Sumbar) telah mengumpulkan dan menganalisis 200 kasus kekerasan terhadap perempuan. Dari data tersebut, mayoritas kasus didominasi masalah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan kekerasan yang dilakukan oleh pasangan yang bukan suami istri. Pasangan muda-mudi tanpa status pernikahan juga kerap mendapat perlakuan kasar dari pasangannya. Komnas Perempuan mencatat sebanyak 2.734 kasus kekerasan dalam berpacaran (KDP) terjadi selama tahun 2016. Kekerasan dalam berpacaran (KDP) merupakan tindak kekerasan terhadap pasangan yang belum terikat pernikahan yang mencakupi kekerasan fisik, psikologi, dan ekonomi. Kebanyakan yang menjadi korban dalam KDP adalah pihak perempuan disebabkan beberapa faktor mulai dari rasa takut, rasa bersalah, rasa

malu, dan merasa tidak memiliki dukungan secara sosial maupun individual (Katadata, 2017).

Self esteem menurut Robinson (dalam Kaharja, 2016) adalah salah satu komponen yang lebih spesifik dari konsep diri, yang melibatkan unsur evaluasi atau penilaian terhadap diri. Self esteem menunjukkan keputusan yang diambil seseorang apakah ia menilai dirinya secara negatif, positif, atau netral yang ditempatkan dalam suatu wadah konsep diri. Menurut Minchinton (dalam Adilia, 2010) self esteem bukan hanya terdiri dari sifat atau aspek tunggal saja, melainkan sebuah kombinasi dari beragam sifat dan perilaku. Minchinton menjabarkan tiga aspek self esteem, yaitu perasaan mengenai diri sendiri, perasaan terhadap hidup, serta hubungan dengan orang lain.

Menurut Yordani (2015) kekerasan dalam berpacaran adalah suatu tindakan berdasarkan perbedaan jenis kelamin yang berakibat atau mungkin berakibat kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual atau psikologis, termasuk ancaman tindakan tertentu, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara sewenang-wenang, baik yang terjadi di depan umum atau dalam kehidupan pribadi.

Ada beberapa aspek yang dapat dijadikan sebagai indikator terjadinya kekerasan dalam berpacaran. Berikut adalah penggolongan yang dikemukakan oleh Engel (dalam Putri, 2012):

1. Adanya dominasi: korban dikendalikan dan dipaksa oleh orang lain melakukan atau mengikuti kegiatan pelaku ataupun keinginan-keinginan yang diharapkan.
2. Mengalami serangan verbal (verbal assault): korban mengalami kekerasan emosional melalui kata-kata yang mengecilkan, merendahkan, mengkritik, dipermalukan, diejek, diancam, disalahkan terus menerus, dihujani kata-kata kasar yang mengekspresikan kebencian dan menyalahkan. Serangan verbal dapat pula berupa pembunuhan karakter (character assassination): membesar-besarkan kesalahan, mengkritik dan memermalukan pasangan di depan orang lain, mengecilkan prestasi pasangan.
3. Harapan yang salah (abusive expectation): korban dituntut memberikan sesuatu yang tidak mungkin dipenuhi, karena pelaku tidak pernah puas dengan apapun yang dilakukan oleh pasangannya. Korban dipaksa pasangannya untuk mengikuti kehendaknya dengan memanipulasi ketakutan, rasa bersalah atau kasih sayang dari pasangannya tersebut.

4. Mengalami konflik atau krisis: korban berada pada posisi pertengkaran, dan bermasalah dengan orang lain, dan mengalami perubahan suasana hati yang cepat dan drastis, hal ini biasanya dapat disebabkan karena ledakan emosi secara tiba-tiba tanpa ada sebab yang jelas, dan respons yang tidak konsisten untuk stimulus yang sama dari pelaku.
5. Mengalami pelecehan seksual (sexual harassment): pendekatan secara seksual yang tidak dapat diterima, tingkah laku seksual yang tidak diharapkan atau tidak dapat diterima; misalnya korban dipaksa berhubungan seksual, disentuh bagian-bagian tubuh tertentu dengan cara yang kasar atau tidak sopan.

Pratama (2014) mengungkapkan pelatihan asertif merupakan suatu proses membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan mengatakan kata tidak, kesulitan mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Townen (dalam Rizki, 2015) menjelaskan bahwa individu asertif memiliki ciri terbuka kepada orang lain meskipun berbeda pandangan, mampu mengekspresikan diri dengan jelas, serta mampu berkomunikasi secara efektif.

Menurut Bishop (dalam Nabila, 2011) aspek-aspek asertivitas terdiri atas:

1. Self-awareness, artinya individu harus mampu jujur dan menyadari terhadap dirinya sendiri untuk mengakui apakah dirinya termasuk dalam nonasertif, agresif, atau asertif.
2. Flashpoints and bruises, artinya terlalu lama tinggal dengan konstruktif yang kurang sehat mengenai cara yang dilakukan, sangat membantu dalam mendapatkan informasi mengenai penyebab non-asertif atau agresif yang dilakukan oleh individu tersebut.
3. Making and refusing requests, artinya bagaimana individu mampu menyatakan diri dengan tegas termasuk berkata “ya” dan “tidak”, apa yang harus dilakukan terhadap respons yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya.

Windaniati (2010), yang mengatakan bahwa pelatihan asertivitas mampu menumbuhkan dan meningkatkan dengan baik komponen-komponen self-esteem berikut: (1) Power menunjukkan kemampuan untuk bisa mempengaruhi dan mengontrol perilakunya sendiri dan tingkah laku orang lain yang didasari oleh adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain. (2) Significance menunjukkan adanya kepedulian, perhatian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. (3)

Virtue menunjukkan adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika. (4) Competence menunjukkan adanya suatu kemampuan untuk sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam tugas dengan baik.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri (2012) dalam hubungan antara kekerasan dalam pacaran dan self esteem pada perempuan dewasa muda dikatakan bahwa perempuan dengan usia yang tergolong muda rentan menjadi korban kekerasan dalam hubungannya. Fenomena yang terjadi saat ini adalah remaja putri yang kurang memiliki self esteem yang tinggi, dibuktikan dengan banyaknya kasus-kasus remaja putri yang menjadi korban kasus kekerasan dalam berpacaran.

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah pelatihan asertivitas berkorelasi dengan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam berpacaran dan pelatihan asertivitas efektif dapat meningkatkan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam berpacaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji korelasi antara pelatihan asertivitas dan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam berpacaran dan untuk menguji efektivitas pelatihan asertivitas dalam meningkatkan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam berpacaran.

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif pre experimental design dengan jenis pre test and post test one group design. Metode ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Hal pertama dalam pelaksanaan eksperimen ini dilakukan dengan memberikan tes kepada subjek yang belum diberi perlakuan (pre test) dengan skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator-indikator tiap variabel untuk mendapatkan subjek yang memiliki self esteem rendah, asertivitas rendah dan mengalami kecenderungan kekerasan dalam pacaran tinggi. Tidak ada perbedaan dalam penyusunan skala pre test dan post test yang digunakan dengan nilai $\alpha > 0.6$. Setelah didapat data subjek yang memiliki self esteem rendah, asertivitas rendah dan kekerasan dalam pacaran yang tinggi, maka dilakukan treatment dengan pelatihan asertivitas. Pelatihan asertivitas

dilakukan selama kurang lebih 8 jam dan dibagi menjadi 4 sesi. Isi dari pelatihan asertivitas yaitu tentang mengenali diri sendiri dan melatih siswa untuk mengekspresikan emosi dengan tepat. Peserta pelatihan diberikan gambaran mengenai perilaku asertif dan diperkenalkan mengenai perbedaan perilaku asertif, non asertif dan agresif. Pelatihan juga menekankan aspek-aspek dari perilaku asertif dan menjelaskan kepada peserta mengenai pentingnya berperilaku asertif. Peserta juga melakukan role play untuk membedakan perilaku asertif, non asertif dan agresif selain itu peserta melakukan role play perilaku asertif jika dihadapkan pada situasi yang menuntut peserta menjadi asertif (Harwidha, 2015). Pelatihan asertivitas dilaksanakan setelah peneliti mendapatkan subjek yang sesuai dengan kategori (self esteem rendah, asertif rendah dan kekerasan dalam pacaran tinggi) pada saat dilakukan pre test. Pelatihan dilaksanakan di SMK Unitomo Surabaya pada tanggal 23 Mei 2017 pukul 08.00 WIB-12.00 WIB dengan pematari pelatihan seorang dosen Psikologi Universitas 17 Agustus 1945.

Setelah dilakukan pelatihan, langsung diberikan post test untuk mengukur tingkat self esteem dan asertivitas pada peserta pelatihan. Dari hasil post test akan didapatkan data dari peserta yang mengikuti pelatihan asertivitas mengalami peningkatan atau tidak ada perubahan sama sekali. Data tersebut lalu dianalisis dengan menggunakan t-test (Arikunto, 2002). Subjek penelitian adalah siswi SMK Unitomo Surabaya dengan rentang usia 15-17 tahun (kelas X-XI) yang memiliki kategori self esteem dan asertivitas rendah dan sangat rendah, serta memiliki kategori mengalami kekerasan dalam pacaran yang tinggi. Dari hasil pre test diketahui terdapat 52 subjek sampel penelitian dengan rincian 14 subjek kategori self esteem rendah, 1 subjek kategori self esteem rendah sekali, 3 subjek kategori mengalami kekerasan dalam pacaran yang tinggi sekali, 22 subjek kategori mengalami kekerasan dalam pacaran yang tinggi, 8 subjek kategori memiliki asertivitas rendah dan 4 subjek kategori memiliki asertivitas rendah sekali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas berkorelasi dengan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam pacaran dengan nilai koefisien korelasi 0,383 dan nilai signifikansi $P = 0,018$ ($P < 0,05$). Artinya makin tinggi self esteem dan asertif seseorang, maka kecenderungan untuk mengalami

kekerasan dalam pacaran akan semakin kecil, begitu juga sebaliknya. Cooper-smith (dalam Aunillah, 2015) mengatakan orang dengan self-esteem tinggi lebih merasa bahagia dan lebih efektif dalam memenuhi tuntutan lingkungan. Di sisi lain, self-esteem yang rendah ditandai dengan pandangan negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak berguna, tidak dicintai, dan membiarkan perasaan akan kelemahan-kelemahan mereka mendo-minasi perasaan akan diri mereka sendiri (Aunillah, 2015). Orang dengan self-esteem rendah meyakini bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan.

Menurut Ratus dan Nevid (dalam Nabila 2011) ada enam faktor yang mempengaruhi perkembangan perilaku asertif, yaitu jenis kelamin, self esteem, kebudayaan, tingkat pendidikan, tipe kepribadian dan situasi tertentu lingkungan sekitarnya. Dari faktor-faktor tersebut terdapat self esteem didalamnya yang turut berpengaruh terhadap perkembangan perilaku asertif seseorang. Orang yang memiliki self esteem tinggi memiliki kekhawatiran sosial yang rendah, sehingga mampu mengungkapkan pendapat dan perasaan tanpa merugikan orang lain dan diri sendiri. Begitu juga sebaliknya.

Dari hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas tidak terbukti dapat meningkatkan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam pacaran karena tidak adanya perbedaan skor nilai pre test dan post test. Pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan self esteem dan asertif saat pre test dan post test. Hasil analisis self esteem dan asertif saat pretest dan posttest adalah sebagai berikut:

Tabel. Hasil Pre Test dan Post Test Self Esteem

Amatan	Mean	Z	Sig
Pre test	75,2632	,050	,441
Post test	74,7632		

Berdasarkan hasil pengujian statistik dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya 0,441 ($\text{sig.} > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata skor Pre-test Self Esteem dan Post-test Self Esteem. Apabila dilihat dari rata-ratanya pada statistic deskriptif memang ada sedikit perbedaan rata-rata, dimana skor post-test lebih rendah dibandingkan pre-test akan tetapi menurut perhitungan statistik perbedaan tersebut tidak signifikan, sehingga hipotesis ditolak.

Ada beberapa sebab yang mungkin dapat mempengaruhi hal tersebut, seperti pada saat pelaksanaan pelatihan, terdapat ketidaksesuaian

jadwal pelatihan seperti yang telah direncanakan dalam modul pelatihan. Berdasarkan metode yang dikemukakan oleh Nabila (2011), metode pelatihan asertivitas yang disusun dalam modul pelatihan ini meliputi:

- a. Metode communication activities
Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengklarifikasi apakah peserta sudah memahami apa yang diberikan atau belum dan meningkatkan ketrampilannya. Bentuk communication activities adalah komunikasi satu arah dan komunikasi dua arah.
- b. Metode studi kasus
Studi kasus adalah uraian tertulis atau lisan tentang masalah yang ada atau keadaan selama waktu tertentu yang nyata maupun secara hipotesis. Peserta diminta untuk mengidentifikasi masalah-masalah dan merekomendasi pemecahan masalahnya.
- c. Metode role play
Peran merupakan suatu bentuk perilaku yang diharapkan. Peranan peserta adalah menjelaskan situasi dan tiap-tiap peran subjek yang harus subjek perankan dalam konteks hipotesis tersebut.
- d. Metode simulations and games
Simulasi dan games dapat membantu peserta untuk menguji beberapa insting, dan perasaan peserta, untuk mengamati perbedaan antara bagaimana pikiran peserta dan bagaimana sebenarnya perilaku peserta pada situasi tersebut.

Tidak sesuai proses pelaksanaan pelatihan asertivitas tentu berpengaruh pada peserta pelatihan. Jadwal pelatihan yang seharusnya dilaksanakan selama 8 jam dengan 4 sesi dalam sehari hanya diberikan selama kurang lebih 4 jam dengan pemadatan materi. Artinya, peserta mendapatkan materi hanya setengah dari keseluruhan sesi. Beberapa sesi penting seperti psikomovie yang menjadi contoh langsung cara bersikap dan berperilaku asertif dan review keseluruhan materi di akhir

pelatihan ditiadakan karena minimnya waktu. Hal ini berpengaruh pada hasil nilai post test peserta, karena mendapatkan materi pelatihan belum secara maksimal dan terbatas. Keseluruhan peserta yang mengikuti pelatihan asertivitas ini hanya 6 siswi saja yang mengalami peningkatan skor pre test dan post test. Hal ini membuktikan bahwa sebagian peserta belum dapat menerapkan sikap dan perilaku asertif sehingga belum dapat pula meningkatkan self esteem. Adanya pembatasan waktu dari pihak sekolah karena pada saat itu bertepatan dengan menjelang liburan semester genap dan libur awal puasa, mengakibatkan peneliti harus memperpendek sesi pelatihan asertivitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan asertivitas berkorelasi dengan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam berpacaran, artinya makin tinggi self esteem dan asertif seseorang, maka kecenderungan untuk mengalami kekerasan dalam pacaran akan semakin kecil, begitu juga sebaliknya dan pelatihan asertivitas tidak efektif untuk meningkatkan self esteem remaja putri yang mengalami kecenderungan kekerasan dalam pacaran, jika tidak dilaksanakan sesuai prosedur pelaksanaan pelatihan asertivitas.

Saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mempersiapkan waktu yang cukup untuk melakukan penelitian sehingga dapat melakukan pelatihan asertivitas sesuai jadwal dalam modul dan membuat kesepakatan (informed concern) dengan subjek dan tempat penelitian agar bersedia mengikuti dari awal hingga berakhirnya sesi pelatihan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Bagi subjek, diharapkan dapat lebih menumbuhkan lagi sikap dan perilaku asertif serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari kepada siapapun, termasuk pada pacar. Jika sudah memiliki sikap asertif maka subjek akan mendapatkan self esteem subjek kembali, sehingga tidak akan mudah terkena bujuk rayu pacar untuk melakukan hal-hal yang merugikan remaja putri tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilia, M.D., (2010). Hubungan self esteem dengan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Alamiarti, K.A. (2015). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan self esteem dengan

- pengambilan keputusan karier pada siswa kelas XII SMK Karya Rini YHI Kowani Yogyakarta. Artikel e-journal Universitas Negeri Yogyakarta
- Arikunto, S.(2002). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta : Rineka Cipta.

- Aunillah, F., & Maria G. A. (2015). Program pengembangan keterampilan resiliensi untuk meningkatkan self-esteem pada remaja, *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology* Volume 1, No. 1.
- Dona Q. (2015). Hubungan antara harga diri dengan perilaku berpacaran pada remaja di Perumnas Sumatera Selatan Kabupaten OKI. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*.
- Duwi, S.A. (2017, Mei 5). Remaja putri paling rendah memiliki self esteem. Diambil pada tanggal 10 Juli 2017, dari <http://lifestyle.bisnis.com/read/20150505/236/429865/remaja-putri-paling-rendah-memiliki-self-esteem>
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Aziz, R, & Akhmad. (2015). Efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 03, No. 02, 8-14.
- Kaharja, & Eva L. (2016). Pengaruh konseling islami solution focused brief therapy terhadap self-esteem siswa Mtsn Bantul Kota. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. XIII, No. 1.
- Katadata (2017, Februari). Diunduh pada tanggal 11 April 2017 dari <http://databoks.katadata.co.id/datapublish/2017/02/08/terjadi-2734-kasus-kekerasan-dalam-pacaran-selama-2016>.
- Nabila, A.I., Hardjono, & Nugroho A.A. (2011). Pengaruh pemberian pelatihan asertivitas terhadap kecenderungan kenakalan remaja pada siswa kelas X SMK Bhineka Karya Surakarta. Naskah Publikasi Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Putri, R. R. (2012). Kekerasan dalam berpacaran. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pratama, R.A. (2014). Peningkatan kepercayaan diri melalui pelatihan asertif pada siswa kelas VIII c SMPN 2 Bukateja tahun pelajaran 2013/2014. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rizki, K., Sukarti, & Uyun, Q. (2015). Pelatihan asertivitas terhadap penurunan kecemasan sosial pada siswa korban bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, Vol.03, No 02, 200-214.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Windaniati. (2013). Meningkatkan self-esteem siswa melalui teknik asertif training pada siswa kelas XI TMO 1 SMK Negeri 7 Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan* Vol. 30 Nomor 2
- Yordani, G.L. (2015). Kemampuan adaptasi perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran : Studi kasus pada mahasiswi kost-kostan di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru Kota Medan. Skripsi. Tidak diterbitkan, Universitas Sumatera Utara.