

PENERAPAN LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PADA SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 13 SURABAYA

Feni Fitasari

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: fenifitasari@mhs.unesa.ac.id

Retno Tri Hariastuti

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: retnotri@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan latihan asertif untuk meningkatkan keterbukaan diri rendah pada siswa kelas VIII di SMPN 13 Surabaya. Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan bentuk disain *one group pre-test dan post-test design*. Subjek dalam penelitian ini akan diberikan pre-test terlebih dahulu, kemudian diberikan perlakuan latihan asertif dalam bentuk layanan konseling kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri setelah itu diberikan post-test untuk mengukur ada perbedaan atau tidak antara post-test dan pre-test. Alat ukur dalam penelitian ini adalah angket keterbukaan diri 36 Item pernyataan dengan skala Likert. Metode pengambilan subjek menggunakan purposive sampling. Siswa yang terindikasi memiliki keterbukaan diri rendah dijadikan subjek dalam penelitian ini yaitu sebanyak 7 siswa kelas VIII. Teknik analisis data menggunakan statistik non parametrik yaitu uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS versi 16. Hasil analisis dengan $N = 7$ dan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 menunjukkan bahwa secara signifikan penerapan latihan asertif dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Hasil uji Wilcoxon mengenai penerapan latihan asertif untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa menunjukkan bahwa ada perbedaan antara skor pre-test dan post-test yaitu $\text{post-test} > \text{pre-test}$. Terdapat perbedaan antara rata-rata skor pre-test 54,4 dan rata-rata skor post-test 72 dengan selisih 17,6. Selain itu juga, peningkatan dapat dilihat dari hasil observasi menunjukkan bahwa siswa telah dapat berkomunikasi dan mengungkapkan diri dengan baik. Berdasarkan hasil tersebut hipotesis penelitian yang berbunyi "penerapan latihan asertif dapat meningkatkan keterbukaan diri pada siswa" diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan asertif dapat meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas VIII SMPN 13 Surabaya.

Kata kunci : *latihan asertif, keterbukaan diri*

Abstract

This research aims to know the application of asertif exercises for improving low self disclosure on grade VIII in SMPN 13. This type of research is a research quasi experiments with form design one group pre test and post test design. The subject in this study will be given the pre-test first, and then given treatment practice asertif in the form of counselling services group to increase openness themselves after it was given a post-test to measure any difference or not between post-pre-test and test. Measuring instrument in this study is the now self disclosure 36 Item Likert scale statements. Subject retrieval method using a purposive sampling. Students who they would have low self disclosure was made in this study that is the subject of as much as 7 students of class VIII. Technique of data analysis using statistical test of Wilcoxon non parametric that is with the help of SPSS version 16. The results of the analysis with $N = 7$ and is pronounced (in standard errors) of 5% is 0.05 indicate that in signifikan the application of exercise can boost self disclosure asertif students.

Wilcoxon test results about the application of asertif exercises to improve disclosure on students showed that there is a difference between a score of pre-and post test-test post i.e. $> \text{pre-test}$. There is a difference between the average score pre-test 54.4 and average score post-test 72 by 17.6. In addition, an increase can be seen from the results of observasi showed that the students had been able to communicate and express yourself well. Based on the results of the research hypothesis that read "application of asertif exercise can boost self disclosure on students" is accepted, so that it can be concluded that the application of the asertif exercise can boost self disclosure on students class VIII SMPN 13 Surabaya.

Keywords: *assertive exercise, self-disclosure*

PENDAHULUAN

Masa puber merupakan periode transisi sebab pubertas merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa. Bervariasinya usia kematangan masa puber akan mendatangkan beragam masalah pribadi maupun sosial, baik bagi anak laki-laki maupun perempuan. Perbedaan waktu kematangan inilah yang membuat masa puber menjadi sulit dipahami, meskipun hanya terjadi dalam waktu yang relatif singkat. Salah satu tugas perkembangan masa remaja menurut Havighurst (1997) yaitu mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya. Salah satu cara untuk mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya adalah dengan membuka diri.

Melalui keterbukaan diri remaja dapat menyampaikan perasaan dan pendapatnya kepada orang lain secara terbuka. Pengungkapan diri (self disclosure) adalah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain (Hidayat, 2012). Pengungkapan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi di dalam pengungkapan diri ini bersifat deskriptif dan evaluatif. Keterbukaan diri dapat dilakukan melalui ekspresi wajah, sikap tubuh, postur, cara berpakaian, nada suara, dan dapat melalui isyarat-isyarat non verbal lainnya. Keterbukaan diri juga dapat dilakukan secara verbal dengan cara mengungkapkan ide, gagasan dan pendapat, memberikan respon terhadap pesan atau informasi dari orang lain serta dapat mencari solusi permasalahan yang ada. Keterbukaan diri pada siswa dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Pola asuh orang tua sangat mempengaruhi tingkat keterbukaan diri siswa karena orang tua merupakan pendidik pertama. Pendidikan keluarga juga sebagai dasar pembentukan kepribadian siswa. Pola asuh keluarga yang cenderung otoriter dapat mempengaruhi kejiwaan siswa sehingga siswa sulit untuk mengungkapkan perasaannya. Disisi lain, lingkungan masyarakat yang individual menyebabkan siswa tidak memiliki sosialisasi terhadap orang lain sehingga keterbukaan dirinya rendah. Lingkungan sekolah juga

dapat mempengaruhi terbentuknya karakter siswa, yaitu hubungan antar siswa dan hubungan siswa dengan guru. Kebudayaan juga memiliki pengaruh dalam pengungkapan diri seseorang. Tiap-tiap bangsa dengan corak budaya masing-masing memberikan corak budaya tertentu sampai sejauh mana individu pantas atau tidak pantas mengungkapkan diri. Kurt Lewin (Raven & Rubin, 1983) dari hasil penelitiannya menemukan bahwa orang-orang Amerika lebih mudah terbuka daripada orang-orang Jerman, tetapi keterbukaan ini hanya terbatas pada hal-hal permukaan saja dan sangat enggan untuk membuka rahasia yang menyangkut pribadi mereka. Di lain pihak, orang Jerman pada awalnya lebih sulit untuk mengungkapkan dirinya meskipun untuk hal-hal yang bersifat permukaan, namun jika sudah menaruh kepercayaan, maka mereka tidak enggan untuk membuka rahasia pribadi mereka yang paling dalam. Di Indonesia, khususnya budaya Jawa, beranggapan orang diam atau tertutup dinilai baik dan masih tabu, karena keterbukaan diri dipandang sebagai sikap menyombongkan diri, angkuh, tinggi hati dan lain-lain. Orang Jawa pada umumnya juga susah diduga apa yang sebetulnya sedang terjadi, karena kepribadiannya cenderung tertutup.

Keterbukaan diri merupakan inti dalam perkembangan hubungan karena keterbukaan diri merupakan proses pembukaan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain yang memiliki tujuan. Proses ini menunjukkan pentingnya keterbukaan diri dalam membangun suatu hubungan.

Pengungkapan diri ini berupa informasi tentang perasaan, keinginan, dan ide yang terdapat dalam diri orang yang bersangkutan. Kedalaman dari pengungkapan diri seseorang tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Jika mereka yang berinteraksi dengan kita menyenangkan dan membuat kita merasa aman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi kita untuk lebih membuka diri sangat besar dan jika mereka yang berinteraksi dengan kita tidak merespon kita dengan baik dapat menyebabkan kita tidak semangat mengungkapkan diri.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru BK pada tanggal 20 Agustus 2017, menyatakan bahwa siswa kelas VIII banyak yang tidak bisa mengemukakan pendapat ataupun permasalahan yang sedang dialaminya kepada guru BK dan atau ketika ditanya guru BK siswa hanya diam dan mengatakan tidak terjadi apa-apa dengan dirinya. Guru BK juga mengatakan bahwa anak-anak yang tidak terbuka memiliki ciri-ciri seperti siswa lebih banyak diam ketika memiliki masalah, siswa yang tidak mau menceritakan masalahnya kepada orang lain, tidak dapat mengungkapkan perasaannya dan tidak dapat mempercayai orang lain. Selain itu, ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa memiliki keterbukaan diri rendah seperti faktor keluarga, sekolah dan individu itu sendiri. Berdasarkan hasil IKMS (Identifikasi dan Kebutuhan Masalah Siswa) yang diberikan pada siswa pada bulan Agustus 2017, menunjukkan 22,0% dari persentase permasalahan yang ada, malu dan kurang terbuka dalam membicarakan masalah seks, jodoh dan pacar.

Berdasarkan dari studi pendahuluan di SMP Negeri 13 Surabaya dengan menyebar IKMS (Identitas dan Kebutuhan Masalah Siswa) yang diberikan pada siswa kelas VII, VIII dan IX menunjukkan siswa kelas VIII paling banyak memiliki keterbukaan diri rendah. Sehingga peneliti memilih siswa kelas VIII sebagai subjek penelitian. Hasil wawancara dengan guru BK dan siswa serta analisis IKMS kepada siswa Kelas VIII maka diperoleh permasalahan terbanyak dalam bidang sosial yaitu keterbukaan diri siswa yang rendah sehingga diperlukan upaya integratif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa. Keterbukaan diri siswa perlu ditingkatkan karena dengan membuka diri siswa dapat menciptakan kemudahan dalam melakukan penyesuaian diri dan komunikasi satu sama lain serta mendukung terciptanya kedekatan suatu hubungan. Keterbukaan diri siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal

Dalam upaya meningkatkan keterbukaan diri siswa terdapat berbagai macam strategi konseling yang dapat

digunakan, salah satunya adalah latihan asertif. Latihan asertif dipilih sebagai upaya meningkatkan keterbukaan diri siswa karena latihan asertif dapat mengajarkan individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain.

Latihan asertif pada dasarnya merupakan suatu strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif pada individu. Latihan asertif bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan gangguan kecemasan dan meningkatkan kemampuan interpersonal dalam hal ini seseorang akan dibantu untuk mengurangi kecemasan interpersonal, mampu menolak tindakan orang lain dan dapat berkomunikasi dengan orang lain menurut Red, dkk (Nursalim, 2013).

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan keterbukaan dirinya. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 13 Surabaya”.

METODE

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan quasi eksperimen dengan jenis penelitian *Pre-test Post-test One group Design*, yaitu penelitian yang dilakukan dengan pengamatan langsung terhadap satu kelompok subjek dengan dua kondisi yang dilaksanakan tanpa adanya kelompok pembanding (Arikunto, 2010). Rancangan penelitian ini digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek pemberian perlakuan.

Penelitian ini menggunakan metode angket dengan skala likert dalam mengumpulkan data. Validitas suatu instrumen diukur dengan menggunakan rumus Product Moment, sedangkan pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal dengan formula Alpha Cronbach, keduanya dilakukan dengan bantuan SPSS 16. Metode analisis data dengan menggunakan statistik non parametrik dengan uji wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik non parametrik dengan uji wilcoxon. Dibawah ini merupakan hasil analisis data data

skor angket yang diberikan pada siswa dalam pengukuran pre-test dan post-test.

Tabel 1 Perbedaan Hasil Pre-test dan Post-test

No	Nama	Pre-test (x1)	Post-test (y1)	Arah Perbedaan (y1-x1)	Ket
1	A	54	79	25	Meningkat
2	B	54	73	19	Meningkat
3	C	55	68	13	Meningkat
4	D	55	79	24	Meningkat
5	E	55	68	13	Meningkat
6	F	55	69	14	Meningkat
7	G	53	68	15	Meningkat
rata-rata		54,4	72		

Dapat diketahui hasil uji Wilcoxon signed ranks test sebagai berikut:

Npar Tests		Wilcoxon signed Rank Test		
		Rank		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

- a. post < pre
- b. post > pre
- c. post = pre

berdasarkan hasil diatas, dapat diketahui bahwa :

- Negative ranks bernilai "0" itu berarti tidak ada penurunan (pengurangan) antara hasil pre-test dan post-test
- Positive ranks atau selisi positif antara keterbukaan diri untuk pre-test dan post-test, N=7, Mean rank = 4,00, sum of rank = 28,00 hasil itu menunjukkan bahwa ada peningkatan antara hasil pre-test dan post-test
- Ties adalah kesamaan nilai pre-test dan post-test, nilai ties = 0 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pre-test dan post-test

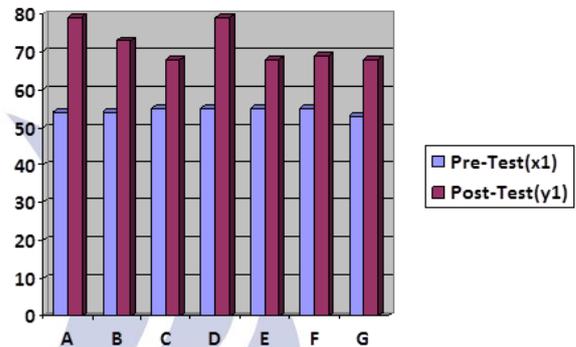
Test Statistic ^a	
Post test - pre test	
Z	-2.372 ^b
Asymp. Sig (2-tailed)	.018

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks

Dasar pengambilan keputusan :

1. Jika nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka H_a diterima
2. Sebaliknya, jika nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka H_a ditolak

Berdasarkan output "test statistics" diatas diketahui nilai Z yang didapat sebesar -2.372 dengan ρ tabel (Asymp.Sig.2-tailed) = 0,018. Dimana kurang dari batas kritis penelitian karena nilai 0,018 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diputuskan bahwa H_a diterima, artinya ada perbedaan hasil keterbukaan diri untuk pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa "latihan asertif dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa" Adapun hasil perbedaan pre-test dan post-test digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Gambar 1 Perbedaan pre-test dan post-test keterbukaan diri

Adapun secara keseluruhan dapat terlihat adanya perbedaan grafik dari hasil pre-test dan post-test, bahwa hasil pre-test lebih rendah dari pada hasil post-test, hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan keterbukaan diri pada siswa SMPN 13 Surabaya antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan output "Test Statistics" diatas diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,018, karena nilai 0,018 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa " H_a diterima" artinya ada perbedaan hasil keterbukaan diri untuk pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa "latihan asertif dapat meningkatkan keterbukaan diri pada siswa. Selain itu dapat diketahui nilai rata-rata pre-test sebesar 54,4 dan meningkat pada hasil nilai rata-rata post-test sebesar 72. Sehingga dapat dikatakan bahwa

Data hasil pre-test diperoleh siswa dengan skor keterbukaan diri rendah sebanyak 7 siswa. Kemudian diberikan perlakuan berupa latihan asertif serta di akhir perlakuan diberikan post-test. Hasil pre-test dan post-test ini di uji menggunakan uji wilcoxon dengan bantuan SPSS 16 dan diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,018. Karena nilai 0,018 < 0,05 maka dapat disimpulkan H_a diterima . artinya terdapat peningkatan keterbukaan diri pada siswa kelas VIII SMPN 13 Surabaya setelah diberikan latihan asertif.

Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Evayanti, Sedanayana dan Lestari (2014) dengan tujuan Meningkatkan Keterbukaan Diri pada Siswa Kelas VIII B3 di SMP Negeri Singaraja melalui

Konseling *Kognitif Behavioral* Teknik Latihan Asertif dengan *Self Intruction*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan keterbukaan diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kognitif behavioral teknik latihan asertif dengan *selfintruction*.

Dilihat dari manfaat latihan asertif menurut Corey (Nursalim, 2013) mengatakan bahwa latihan asertif dapat membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan hasil analisis data membuktikan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menyampaikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

Penelitian lain Rahmawati (2013) terkait penelitian yang sesuai yaitu dari metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan design *pre-test post-test one group design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket dan analisis data menggunakan metode analisis statistik non parametrik dengan uji wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan ada peningkatan keberanian siswa dalam bertanya sesudah diberikan latihan asertif.

Setelah diketahui hasil penelitian bahwa latihan asertif dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa diharapkan guru BK dapat menerapkan latihan asertif untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah terutama masalah keterbukaan diri.

Meskipun pada akhirnya penelitian selesai dilakukan, namun tentu saja terdapat beberapa kendala dalam penelitian ini, diantaranya menentukan jadwal dengan subjek. Selain itu kendala yang terjadi seperti fasilitas yang kurang memadai ketika konseling berlangsung konseling tidak menggunakan meja maupun kursi untuk duduk siswa melainkan siswa duduk dibawah sehingga dirasa kurang nyaman dalam konseling. secara umum penelitian dapat berjalan dengan lancar karena didukung oleh keinginan subjek untuk berubah menjadi pribadi yang lebih terbuka lagi. Selain itu, penelitian ini dapat berjalan dengan lancar karena izin yang diberikan oleh pihak SMP Negeri 13 Surabaya kepada peneliti.

Kendala lain yang dihadapi adalah tidak melakukan kontrol terhadap siswa di situasi lain selain proses konseling, di pra konseling siswa masih malu dalam bicara. Di awal pertemuan subjek masih malu dan canggung satu sama lain karena belum saling mengenal dan pada pertemuan kedua subjek masih ada yang bercanda saat proses konseling berlangsung. Dengan segala kendala, hambatan dan adanya faktor-faktor pendukung yang ada, peneliti berharap dengan adanya

hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan penelitian selanjutnya dengan baik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, setelah melalui penyebaran angket kepada 100 siswa kelas VIII dan kemudian dianalisis dan divalidasi ada sebanyak 14 nomor item angket yang gugur dan selanjutnya angket tersebut diberikan kepada siswa kelas VIII kemudian dianalisis pengkategorian terdapat kategori keterbukaan diri sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi dan peneliti memilih tujuh siswa untuk diberikan perlakuan yang mempunyai kategori keterbukaan diri sangat rendah dan rendah dikelas VIII.

Dari setiap pertemuan atau perlakuan, peneliti memberikan lembar kerja kepada siswa dan refleksi diri untuk mengukur sejauh mana peningkatan setiap perlakuan berlangsung saat itu juga dan langsung dikumpulkan kembali.

Hasil penelitian menunjukkan yaitu $N = 7$ (p tabel = 0,018) dan $\alpha = 0,05$ dan dapat ditetapkan bahwa $0,018 < 0,05$. Dengan demikian maka H_0 dan H_a diterima. Selain itu juga, peningkatan dapat dilihat dari hasil observasi menunjukkan bahwa siswa telah dapat berkomunikasi dan mengungkapkan diri dengan baik. Maka hipotesis berbunyi penerapan latihan asertif dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII SMPN 13 Surabaya.

Saran

Dari hasil penelitian tersebut, penerapan latihan asertif untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas VIII SMPN 13 Surabaya, maka ada beberapa saran yang diberikan terhadap pihak-pihak sebagai berikut.

- a. Bagi Konselor Sekolah.
Bukti bahwa latihan asertif dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa dan membantu konselor sekolah untuk menyelesaikan masalah pada siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah.
- b. Bagi Peneliti Lain
Penelitian ini diberikan untuk memberikan pengetahuan dalam acuan penelitian selanjutnya dan sebagai referensi terutama tentang latihan asertif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. Metodologi Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Dayakisni & Hudaniah. 2009. Psikologi Sosial. Malang: UMM PRESS

Evayanti, Sedayana dan Lestari Sri. 2014. Pengaruh Model Kognitif Behaviorial Teknik Latihan Asertif dengan Teknik Self Instruction dalam Meningkatkan Keterbukaan diri Siswa Kelas VIII B3 di SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2015/2016. [Online]. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/7831> (diakses pada tanggal 25 Juni 2018)

Havighurts, R. J. A. 1997. Cross Cultural View, Understanding Adolescence Currents Developments in Adolescence Psychology. Buston: Allyn & Bacon, Inc.

Hidayat, Dasrun. 2012. Komunikasi Antar Pribadi dan Mediana. Yogyakarta: Graha Ilmu

Nursalim, M, dkk. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta Barat: @kademia

Rahmawati, Ari Dwi. 2013. Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keberanian Bertanya pada Siswa Kelas VIII-E SMP Negeri 1 Babat Lamongan. [Online]. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/1957> (diakses pada tanggal 12 Februari 2018: 13.43)

Raven & Rubin. 1983. Social Psychology. New York: John Wiley of Sons Inc.

Sujanto, Agus ,dkk. 2004. Psikologi Kepribadian. Jakarta: Bumi Aksara.

Supratikna. 1995. Komunikasi Antar Pribadi. Yogyakarta: Kanisius.

Trisnaningtyas, E & Mochamad Nursalim. 2011. Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. [Online]. <http://ejournal.unesa.ac.id/article/7903/75/article.pdf> (diakses tanggal 21 Februari 2018: 08.30)

Turner, Lynn. 2008. Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi. Jakarta: Salemba Humanika.