

Peningkatan Kemampuan Asertif melalui Terapi Perilaku Kognitif: Menyalami Dampak Positif dalam Pengembangan Komunikasi Personal

Defi Astriani

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Agama Islam
Universitas Nahdlatul Ulama Blitar
defi45astriani@gmail.com

Alaiya Choiril Mufidah

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Agama Islam
Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

Dessy Farantika

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Agama Islam
Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

Safina Dwi Prastika

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Agama Islam
Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

Abstract: *This research aims to explore the impact of Cognitive Behavior Therapy (CBT) on assertive behavior among Special Education Teachers (SETs). Due to the heavy workload and demands, teachers may experience cognitive disturbances. The study employs a quantitative experimental approach, focusing on a single participant, a 23-year-old SET named PAS, a new teacher in an Inclusive School for Special Needs in Kab Blitar, with low assertive behavior based on interview assessments, observations, graphic tests (BAUM, DAP & HTP), Wartegg, CFIT, and assertiveness scales. Sampling is done purposively. The Assertiveness Inventory serves as the research instrument, administered over eight sessions lasting 60 minutes each. Pre-test and post-test evaluations were conducted to assess changes. The findings indicate an improvement in assertive behavior for the participant, as evidenced by an increase in assertive behavior scores on the Assertiveness Inventory scale. Additionally, a reduction or elimination of negative thoughts and behaviors in the participant was observed. This research is vital for understanding how CBT can effectively enhance assertive behavior, particularly in the context of special education teachers facing significant work-related challenges. The results provide a foundation for developing interventions or programs that can be broadly applied to help educators enhance their assertive communication skills. Moreover, the study sheds light on the positive impacts anticipated from integrating cognitive behavior therapy in the development of assertive behavior.*

Keyword: *Cognitive behavior therapy, assertive behavior, Special Education Teacher*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *Cognitive behavior therapy* terhadap perilaku asertif pada Guru SLB. Adanya tuntutan dan beban pekerjaan yang berat sehingga mengganggu pikirannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen. Subjek penelitian tunggal yaitu PAS usia 23 tahun, guru baru di salah

124

Copyright : ©2023 Defi Astriani, Alaiya Choiril Mufidah, Dessy Farantika, Safina Dwi Prastika
Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, (IAIN) Kediri. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International License (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

Article History:

Received: 2 Oktober 2023; Revised: 17 Desember 2023; Accepted: 20 Desember 2023; Published: 27 Desember 2023

satu SLB di Kab Blitar, yang memiliki perilaku asertif rendah berdasarkan hasil asesmen wawancara, observasi, tes grafis (BAUM, DAP & HTP), Wartegg, CFIT dan skala asertif, sampel penelitian diambil secara *purposive sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Assertiveness Inventory* dilakukan 8 sesi durasi 60 menit setiap pertemuan. Untuk pengujian dilakukan dari *pre-test* dan *post test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan perilaku asertif yang ditandai dengan peningkatan skor perilaku asertif pada skala *the assertiveness inventory* dan juga terlihat dari berkurang atau hilangnya pemikiran dan tingkah laku negatif subjek.

Kata Kunci: *Cognitive behavior therapy*, perilaku asertif, Guru SLB

Pendahuluan

Dalam era globalisasi dan kompleksitas hubungan sosial, kemampuan asertif menjadi sangat penting. Individu yang dapat menyuarakan pendapatnya dengan jelas tanpa merugikan orang lain memiliki keunggulan komunikasi. Penelitian ini menekankan penerapan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) untuk meningkatkan kemampuan asertif individu. Perilaku asertif mencakup tindakan menuju tujuan, kejujuran, kepercayaan diri, dan pertahanan hak pribadi (Alberti & Emmons, 2002). Kemampuan ini berkembang sejak masa kecil dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Meskipun penting, tidak semua orang konsisten dalam mengaplikasikan perilaku asertif, terutama dalam interaksi sosial. Perilaku asertif umumnya berkembang melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar (Galassi & Galassi, 1977).

Lebih dari sekadar keahlian berkomunikasi, asertivitas memiliki implikasi luas terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Individu yang mampu menyatakan diri secara asertif cenderung mengalami peningkatan kepercayaan diri, pengelolaan stres yang lebih baik, dan hubungan interpersonal yang lebih memuaskan. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk menggali secara mendalam dan komprehensif tentang urgensi penerapan CBT dalam meningkatkan kualitas komunikasi personal dan dampaknya terhadap dimensi psikologis individu. Menurut (Yong & L., 2010) Perilaku asertif mencerminkan keterampilan komunikasi yang dapat diekspresikan dengan tulus, memungkinkan individu untuk mengekspresikan keinginannya dengan tegas dan tetap memelihara perasaan positif terhadap orang lain. Sikap tegas atau asertif pada dasarnya adalah penanganan langsung dalam berkomunikasi. Hal ini mencirikan individu yang merasa bertanggung jawab atas dirinya sendiri, mampu menyatakan keinginannya tanpa harus bersikap tidak menyenangkan. Beberapa faktor dapat menjadi latar belakang rendahnya perilaku asertif dalam diri individu, seperti pengaruh lingkungan yang kurang mendukung atau tidak mengajarkan asertivitas, pola asuh orang tua, konsep diri yang lemah, kondisi sosial budaya, jenis kelamin, usia, dan tingkat ekonomi (Rathus & Nevid, 1993). Selanjutnya, kemampuan bersikap asertif juga erat kaitannya dengan kondisi pola pikir seseorang, dan pola berpikir menjadi proses sentral yang menghubungkan peristiwa-peristiwa di luar (eksternal) dan di dalam (internal) melalui persepsi diri individu (Qamaria & Astuti, 2023a).

Menurut Alberti & Emmons, individu yang perilaku asertif ditandai oleh kemampuan ekspresif dalam mengungkapkan keinginan, perasaan, dan pemikirannya

tanpa rasa takut, dapat membela diri tanpa mudah terpengaruh, dan bersifat terbuka serta ramah. Sebaliknya, individu yang merasa sering dijadikan perbandingan oleh rekan kerjanya cenderung merasa cemas, tidak percaya diri, dan kesulitan mengungkapkan perasaan saat menghadapi konflik (Alberti & Emmons, 2002). CBT telah terbukti efektif dalam mengatasi kekurangan asertif, termasuk dalam kasus subjek PAS (Maulidia & Djuwita, 2021). Melalui fokus pada pola pikir dan perilaku, CBT memberikan wawasan mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi asertivitas (Gasezadeh, 2006).

Penelitian ini bertujuan merinci dampak positif terapi perilaku kognitif terhadap peningkatan kemampuan asertif individu. Subjek PAS mengalami tekanan di pekerjaannya karena merasa lebih junior dibandingkan rekan senior, menyebabkan kesulitan berkomunikasi dan mempengaruhi kinerjanya. Penyimpangan perilaku individu terjadi akibat kelainan dalam fungsi kognitif, dan untuk memperbaiki perilaku individu yang mengalami penyimpangan tersebut, langkah pertama yang perlu diambil adalah memperbaiki fungsi kognitif (Khan, 2012). Oleh karena itu intervensi yang digunakan yaitu terapi *cognitive behavior therapy*. Terapi CBT dapat membantu subjek PAS untuk mengubah cara berpikir (kognitif) dan perilaku yang negatif menjadi positif dalam hal ini yakni perilaku non-asertif menjadi perilaku asertif (Gasezadeh, 2006; Holmes et al., 2002; Ilkhchi et al., 2011; Jacobs & Cochran, 1980; Richard, 2007).

Pemilihan metode ini dianggap sesuai karena masalah asertif tidak hanya terkait dengan aspek keterampilan komunikasi (kesulitan memahami dan mengungkapkan keinginan), tetapi juga berhubungan dengan adanya disfungsi kognitif (Speed et al., 2017). Karena itu, pelatihan asertif dengan menggunakan metode CBT dianggap efektif karena menargetkan kedua aspek asertivitas, yaitu keterampilan perilaku dan restrukturisasi kognitif (Kurniawan & Sulistyarini, 2014; Zulkaida, 2010). Dalam konteks ini, keterampilan perilaku bertujuan untuk melatih kemampuan berkomunikasi yang tepat, baik dalam aspek verbal maupun non-verbal, melibatkan sikap tubuh yang benar, kontak mata, volume suara, intonasi, hingga keterampilan untuk mengungkapkan pendapat dengan tegas. Sementara itu, restrukturisasi kognitif bertujuan untuk memperbaiki kesalahan berpikir yang dapat menyebabkan munculnya masalah kecemasan (Hasibuan et al., 2018; Parray & Kumar, 2017; Speed et al., 2017; Vagos & Pereira, 2019).

Studi sebelumnya yang dilakukan di Iran telah menunjukkan bahwa menerapkan metode Terapi Kelompok Berbasis Kognitif (CBGT) terbukti efektif dalam meningkatkan *self efficacy* dan asertivitas pada remaja sekolah menengah yang mengalami kecemasan (Ilkhchi et al., 2011). Di Indonesia, terapi kelompok berbasis *Cognitive Behaviour* (CBT) terbukti dapat meningkatkan kemampuan asertif pada remaja awal (Maulidia & Djuwita, 2021). Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang fokus pada peningkatan kemampuan asertif melalui CBT pada satu subjek.

Penelitian ini dirasa penting untuk dilakukan karena transformasi hubungan sosial yang semakin dinamis, baik dalam lingkup pribadi, profesional, maupun

masyarakat. Dalam berbagai konteks, kemampuan asertif bukan sekadar keahlian berbicara, melainkan landasan bagi interaksi yang sehat dan saling menghormati (Qamaria & Astuti, 2023b; Sari et al., 2004). Oleh karena itu, merinci dampak positif yang mungkin timbul dari peningkatan kemampuan asertif melalui CBT menjadi esensial. Dengan memahami kontribusi CBT terhadap peningkatan asertivitas, diharapkan penelitian ini dapat memberikan landasan teoritis dan praktis bagi pengembangan pendekatan-pendekatan intervensi yang lebih efektif dalam mengoptimalkan komunikasi personal dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian subjek tunggal, yang merupakan jenis penelitian kuantitatif yang memerinci perilaku dari sejumlah kecil subjek (Ansori, 2020). *Single subject research* dianggap sebagai desain eksperimen kasus tunggal (SCED) karena melibatkan pemberian intervensi atau perlakuan kepada subjek penelitian selama periode waktu tertentu (Kazdin, 2000; Sarafino & Smith, 2017).

Studi ini melibatkan satu subjek yang mengalami perilaku asertif rendah, dipilih melalui teknik purposive sampling yang mengacu pada kriteria dan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Subjek penelitian, yang diberi inisial PAS, merupakan seorang perempuan berusia 23 tahun, anak pertama dari tiga bersaudara, dan bekerja sebagai guru inklusi di sebuah sekolah dasar. Data awal dikumpulkan melalui berbagai metode, termasuk wawancara, observasi, psikotes, dan skala asertif. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *The Assertiveness Inventory*. Intervensi dilakukan dengan menggunakan terapi perilaku kognitif, melibatkan teknik restrukturisasi kognitif dan latihan asertif (Hasibuan et al., 2018).

Target intervensi CBT adalah subjek mampu menyatakan perasaannya secara jelas, tegas, jujur, apa adanya, dan sopan (Laidlaw, 2003). Berikut adalah penjelasan pada masing-masing sesi dalam penerapan CBT:

Sesi 1: membangun raport dan *self- contracting*

Pada sesi ini terapis membangun raport kemudian terapis berusaha menyakinkan subjek untuk membangun komitmen agar bersungguh-sungguh dalam serangkaian proses perubahan perilaku yang ditargetkan.

Sesi 2: Latihan Relaksasi

Pada sesi ini, terapis mengajarkan subjek keterampilan relaksasi progresif untuk mengelola emosi dan kecemasan di tempat kerja. Subjek menonton video tentang teknik ini dan melakukan role play. Subjek dengan cepat memahami dan mengingat prosedur relaksasi. Evaluasi pada hari berikutnya menunjukkan bahwa subjek mampu melakukan relaksasi tanpa bantuan tambahan dan tanpa menonton video kembali.

Sesi 3: Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif/ distorsi kognitif

Pada sesi ini, terapis membantu subjek mengenali distorsi kognitif dan pikiran negatif yang menyebabkan perilaku tidak asertif. Subjek berhasil mengganti pikiran negatif dengan positif, dan evaluasi tugas rumah menunjukkan kemampuan subjek untuk menuliskan dan mengubah pikiran negatifnya.

Sesi 4: Mengajari hubungan antara kognitif- emosi – perilaku

Pada sesi terapis mengajak subjek berfikir apa penyebab distorsi-distorsinya. Target pada sesi ini terpenuhi dimana subjek memahami dirinya dan subjek menyadari bahwa pikiran negatifnya memunculkan kecemasan. Subjek menyadari bahwa apa yang ia lakukan adalah hal yang salah.

Sesi 5: Melatih pemikiran positif

Pada sesi ini terapis mengajarkan pada subjek untuk melatih pemikiran-pemikiran positive dan lebih rasional dan pemikirannya tersebut dapat diubah. Terapis mengarahkan subjek untuk melakukan disputing terhadap keyakinannya yang irasional. Sesi ini berjalan lancar, subjek dapat diajak untuk berfikir positive dan rasional serta dapat menyadari pikirannya dan dapat menggantinya dengan pikiran yang lebih positif.

Sesi 6: Home work rekonstruksi kognitif

Pada sesi ini subjek diminta menuliskan pikiran-pikiran negatifnya, pikiran-pikiran positifnya dengan mencatat setiap harinya sebagai tugas yang dibawa pada sesi selanjutnya.

Sesi 7: Role Play

Pada sesi ini, subjek akan di hadapkan pada kondisi yang sebenarnya yaitu kondisi yang membuatnya menjadi cemas. Disini subjek diminta untuk tidak menghindar dari rekan kerjanya meskipun rekan kerjanya membuat masalah dengan dia.

Sesi 8: Evaluasi

Pada sesi ini, terapis mengevaluasi keseluruhan intervensi yang telah dilakukan. Terapis kemudian mengakhiri sesi dengan memberikan dukungan kepada subjek untuk tetap melanjutkan perubahan perilaku yang telah disepakati bersama. Teknik analisis data menggunakan tabel perbandingan perubahan pemikiran negatif dan positif sebelum dan sesudah intervensi, serta dengan membandingkan hasil evaluasi skala The Assertiveness Inventory pada pre-test, post-test, dan follow-up

.Hasil

Terapi ini di lakukan delapan sesi, setiap sesi dilakukan satu kali dalam seminggu. Hasil intervensi menunjukkan bahwa terapi CBT (dengan teknik rekonstruksi kognitif dan latihan asertif) dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan asertif. Hal ini terlihat dari berkurang atau hilangnya pemikiran dan tingkah laku negatif subek. Sedangkan perubahan perilaku asertif subjek diukur menggunakan *the assertiveness inventory*, ini adalah suatu alat evaluasi yang dirancang untuk mengukur tingkat asertivitas seseorang.

Hasil intervensi membuat subjek PAS menyadari bahwa pikiran-pikirannya yang negative membuat dirinya menjadi tidak mampu mengungkapkan perasaannya. Komitmen PAS pada terapipun sangat tinggi dengan proses usaha yang dilakukan untuk mengembangkan pemikiran-pemikiran positifnya dan akan berfikir rasional sehingga hal tersebut dapat membuatnya untuk dapat berperilaku asertif.

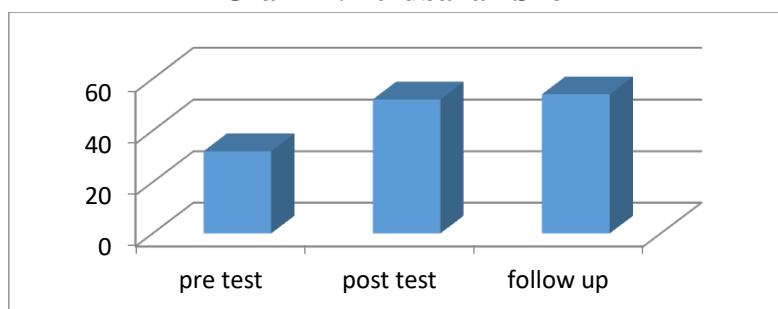
Selama proses terapipun PAS telah dapat mengembangkan pemikiran-pemikiran positif. Berikut adalah perubahan pemikiran negatif subjek menjadi positif.

Tabel 1. Hasil restrukturisasi kognitif

No.	Pemikiran Negatif	Pemikiran Positif
1.	Semua adalah kesalahanku	Setiap orang pasti mempunyai kesalahan, jadi jangan menyalahkan diri sendiri.
2.	Bagiku satu-satunya jalan keluar adalah dengan tidak masuk kerja	Jangan mencoba melarikan diri dari suatu masalah, tapi cobalah untuk menghadapinya
3.	Daripada menyakiti orang lain, lebih baik aku diam	Diam tidak akan menyelesaikan sebuah masalah tanpa adanya usaha untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa subjek sudah mampu mengubah pemikiran - pemikiran negatifnya menjadi pemikiran yang positif, sehingga perilakunya menjadi lebih asertif ketika berada di tempat kerja. Selain itu peningkatan kemampuan asertif dapat dilihat dari peningkatan skor skala perilaku asertif pada *pre*, *post tes* dan *follow up*. Berikut adalah grafik perubahan skor skala perilaku asertif:

Grafik 1. Perubahan Skor



Grafik 1 menunjukkan bahwa adanya perubahan skor antara *pre test*, *post test*. Dimana skor *pre test* adalah 32, dan mengalami peningkatan skor pada *post tes* dan *follow up*, yaitu 52 dan 54. Hasil pada *Follow up* bahwa subjek mengembangkan pikiran positif dan mempertahankan untuk berperilaku asertif. Apabila muncul pemikiran negatif subjek merelaksasi dirinya dan menuliskan pikiran negativenya di kertas dan dapat menahan perilaku maladaptivenya. Subjek menilai bahwa ia mampu dalam merubah pemikirannya lebih positive dengan menunjukkan hasil pemikiran dan cara subjek berusaha berperilaku asertif. Kesimpulan dari keseluruhan hasil bahwa *cognitive behavior therapy* dapat berperan dalam meningkatkan kemampuan asertif individu.

Pembahasan

Berdasarkan hasil intervensi dan hasil *post-test* yang dilakukan pada subjek, dapat dikemukakan bahwa terjadi perubahan dan peningkatan perilaku asertif pada subjek setelah mengikuti intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa program intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif pada subjek. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Jacobs & Cochran bahwa strategi kognitif behavioral merupakan intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif individu (Jacobs & Cochran, 1980). Peningkatan kemampuan asertif melalui terapi perilaku kognitif menjadi suatu pokok bahasan yang relevan, terutama dalam konteks pengembangan komunikasi personal (Yong & L., 2010). Terapi perilaku kognitif (CBT) memiliki pendekatan yang terbukti efektif dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat. Dalam hal ini, penelitian ini mencoba untuk menyelami dampak positif dari penerapan CBT dalam meningkatkan kemampuan asertif individu (Vagos & Pereira, 2019).

Adapun hal yang perlu ditekankan bahwa kemampuan asertif merupakan keterampilan komunikasi yang sangat penting dalam interaksi sosial. Individu yang asertif mampu menyampaikan pendapat, keinginan, atau perasaan mereka dengan jelas dan tegas tanpa melanggar hak-hak orang lain (Alberti & Emmons, 2002). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan asertif dapat berkontribusi secara positif terhadap kualitas komunikasi personal dan hubungan interpersonal seseorang. Terapi perilaku kognitif menawarkan pendekatan yang terstruktur dan berfokus pada pemahaman serta perubahan pola pikir yang mendasari perilaku (Kurniawan & Sulistyarini, 2014). Dengan mengaplikasikan CBT pada peningkatan kemampuan asertif, diharapkan individu dapat mengidentifikasi pola pikir yang mungkin menghambat ekspresi asertif mereka dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan mendukung. Selain itu, aspek positif dalam pengembangan komunikasi personal juga mencakup peningkatan rasa percaya diri dan pengelolaan konflik yang lebih baik. Kemampuan untuk mengungkapkan diri secara jelas dan tegas dapat membantu individu merasa lebih percaya diri dalam berbagai situasi sosial. Selain itu, dengan meningkatnya kemampuan asertif, individu dapat belajar untuk mengatasi konflik dengan cara yang konstruktif, menghindari penumpukan perasaan negatif, dan memperkuat hubungan interpersonal.

Cara berpikir yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan interaksi dengan lingkungan dapat memengaruhi individu, terutama ketika cara berpikir tersebut cenderung tidak tepat. Sebagai contoh, kecenderungan individu untuk menilai kualitas pribadinya secara ekstrem (hitam atau putih) dapat menyebabkan ketakutan terhadap kesalahan atau ketidaksempurnaan. Hal ini dapat mengakibatkan individu merasa kalah total, tidak berdaya, sungkan dalam menolak ajakan teman, sulit mengungkapkan ide/opini, dan cenderung bergantung pada orang lain karena takut tidak diterima (Astuti, 2023; Prihatin, 1993).

Intervensi ini tidak hanya bertujuan untuk memecahkan masalah, tetapi juga membantu dalam pengendalian emosi. Perubahan pikiran, aturan, asumsi, atau

keyakinan dasar juga dapat memengaruhi perubahan suasana hati subjek. Selain itu, menemukan pikiran, aturan, asumsi, dan keyakinan dasar yang baru merupakan bentuk pengajaran kepada subjek untuk berpikir secara divergen. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku asertif subjek, dengan fokus pada mengubah pikiran dan keyakinan individu yang negatif mengenai diri mereka (Nelson-Jones, 2015; Sugiantoro, 2018).

Menurut Fennel ketika seseorang menilai dirinya secara negatif, *self-esteem* dapat menjadi rendah. Penilaian subjek tentang diri mereka tercermin dalam tiga tingkatan kognisi: pikiran otomatis, aturan dan asumsi, serta keyakinan dasar. CBT bertujuan untuk mengubah ketiga unsur kognisi ini. Setelah intervensi, subjek berhasil mengurangi pikiran otomatis negatif, aturan dan asumsi yang tidak bermanfaat, serta keyakinan dasar yang negatif mengenai diri mereka. Mereka juga berhasil menemukan pikiran, aturan, dan keyakinan dasar yang lebih realistis dan positif mengenai diri mereka. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa subjek berhasil mengubah pandangan dan evaluasi diri menjadi lebih positif (Fennel, 2008).

Secara keseluruhan, hasil pasca *Cognitive Behavior Therapy* mencapai hasil yang diharapkan dengan perubahan yang positif. Hal ini sejalan dengan pendekatan kognitif perilaku, di mana analisis dan pengendalian pikiran dapat mengubah pola pikir subjek dan mengurangi gejala secara bertahap (Nelson-Jones, 2015). Kontribusi penting penelitian ini terletak pada pemahaman tentang bagaimana CBT dapat efektif dalam meningkatkan kemampuan asertif individu.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: “*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dan latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan asertif.” Hasil ini didasarkan pada keberhasilan subjek dalam memenuhi kriteria penelitian yaitu meningkatkan skor *Assertiveness Scale*. Selain itu terdapat perubahan pemikiran negatif sehingga perilaku tidak asertif subjek berubah menjadi perilaku asertif.

Saran

Saran untuk subjek PAS adalah mempertahankan pikiran positif terhadap kemampuan dirinya dan terus berusaha menjadi asertif, serta menghindari perasaan inferior dibandingkan dengan rekan kerja. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan kondisi intervensi agar berjalan maksimal dan mengurangi variabel pengganggu. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program yang lebih luas dalam meningkatkan keterampilan komunikasi personal. Selain itu, penelitian ini memberikan wawasan tentang dampak positif terapi perilaku kognitif dalam pengembangan kemampuan asertif.

Daftar Pustaka

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2002). *Your perfect right (Terjemahan)*. PT Elex Media Komputindo.
- Ansori, M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Astuti, F. Q. R. zsuci. (2023). Prokrastinasi Akademik Saat Perkuliahan Daring Ditinjau dari Self-Regulated Learning. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3441(7), 1–6.
- Fennel, D. (2008). *Ecotourism. Edisi Ketiga*. Routledge.
- Galassi, M. D., & Galassi, J. P. (1977). *Assess Yourself: How to be Your Own Person*. Human Sciences Press.
- Gasezadeh, A. (2006). *Effect of cognitive-behavioral therapy in reduce anxiety and increase assertiveness*.
- Hasibuan, M. A. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2018). Effectiveness of group counseling cognitive behavior therapy cognitive restructuring technique and assertive skill training to improve assertive behavior students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 55–62. <https://doi.org/10.15294/JUBK.V7I1.22609>
- Holmes, J., N, R., TARRIER, N., Hmshelwood, M. B., & Bolsover, N. (2002). All you need is cognitive behavior therapy? *British Medical Journal*, 3249, 288–295. <https://doi.org/10.1136/bmj.324.7332.288>
- Ilkhchi, S. V, Poursharifi, H., & Alilo, M. M. (2011). The effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy on selfefficacy and assertiveness among anxious female students of high schools. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2586 – 2591. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2011.10.506>
- Jacobs, K. M., & Cochran, D. S. (1980). The effect of cognitive restruction on assertive behavior. *Cognitive Behavior Therapy and Research*, 6(1), 63–76.
- Kazdin, A. E. (2000). *Encyclopedia of Psychology: 8 Volume Set*. American Psychological Association.
- Khan, R. I. (2012). Perilaku asertif, harga diri dan kecenderungan depresi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 143–154.
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2014). Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Episode Depresi Berat dengan Gejala Psikotik. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 1(1), 65–75.
- Laidlaw, dkk. (2003). *Cognitive behavior therapy with older people*. John Wiley & Sons Ltd.
- Maulidia, F. N., & Djuwita, E. (2021). Penerapan Teknik Cognitive Behaviour Group Therapy dalam Meningkatkan Perilaku Asertif pada Remaja Awal. *Jurnal Psikogenesis*, 9(1), 55–70. <https://doi.org/10.24854/jps.v9i1.1810>
- Nelson-Jones, R. (2015). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Pustaka Pelajar.
- Parray, W. M., & Kumar, S. (2017). Impact of assertiveness training on the level of assertiveness, self-esteem, stress, psychological well-being and academic achievement of adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(12), 1476–1480. <https://doi.org/10.12691/ajnr-6-6-27>
- Prihatin. (1993). *Latihan Asertif untuk anak melalui sosiodrama*. Kreatif Media.
- Qamaria, R. S., & Astuti, F. (2023a). Adopting a cognitive information processing approach to increase students' career maturity. *Cakrawala Pendidikan*, 40(3), 593–603.
- Qamaria, R. S., & Astuti, F. (2023b). INCREASING LEARNING MOTIVATION IN ADOLESCENT THROUGH BEHAVIORAL. *Proyeksi*, 18(1), 1–22.

- Rathus, S. A., & Nevid, J. S. (1993). *Adjustment and Growth: The Challenges of Life* (2nd ed.). CBS College Publishing.
- Richard, S. T. A. (2007). *What is comprehensive cognitive – behavioural therapy?* Social anxiety institute Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Sari, N. W., Yasmansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2004). Pengaruh teknik sosiodrama untuk peningkatan perilaku asertif siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 3(4).
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2017). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *clinical psychology. Science and Practice*, 25(1).
- Sugiantoro, B. (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(2), 72–82. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R& D* (Sutopo (ed.); 2 ed.). Alfabeta.
- Vagos, P., & Pereira, A. (2019). Towards a cognitive-behavioral understanding of assertiveness: Effects of cognition and distress on different expressions of assertive behavior. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 37(2), 133–148. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0296-4>
- Yong, F., & L. (2010). A study on the assertiveness and academic procrastination of English and communication students at a private university. *American Journal of Scientific Research*, 9, 62–72.
- Zulkaida, A. (2010). *Pelatihan asertif untuk meningkatkan tingkah laku asertif pada mahasiswa (Pendekatan kognitif-perilaku)*[Tesis, Universitas Indonesia. <http://lib.ui.ac.id/bo/uibo/detail.jsp?Id=20343556&lokasi=lokal>.