

**TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM PENDEKATAN
BEHAVIORISTIK DAN APLIKASINYA KONSELING
KELOMPOK: SEBUAH TINJAUAN KONSEPTUAL**

***ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUES IN BEHAVIORISTIC
APPROACHES AND ITS APPLICATIONS GROUP COUNSELING:
A CONCEPTUAL REVIEW***

Wifaqul Azmi^{1*}, N Nurjannah²

¹ Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam, Magister Interdisciplinary Islamic Studies,
Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

² Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: azmiwifaqul2@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to describe assertive training techniques in the behavioristic approach and its application to group counseling. This research uses literature study method. The findings of the research are assertive training techniques are closely related to the behavioristic approach because the main purpose of assertive training is to convey well what is in the victim's heart, which causes discomfort so that it will have an impact on behavior change between these individuals. Assertive training techniques can be applied in group counseling which consists of three stages, namely the initial stage, the working stage, and the final stage.

Keywords: *Assertive Training; Behavioristic Approach; Group Counseling.*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan teknik *assertive training* dalam pendekatan behavioristik dan aplikasinya konseling kelompok. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Temuan dari penelitian adalah teknik *assertive training* sangat berkaitan erat dengan pendekatan behaviouristik karena tujuan utama dari *assertive training* adalah penyampaian secara baik apa yang ada di dalam hati korban, yang menyebabkan adanya rasa tidak nyaman sehingga akan memberikan dampak pada perubahan perilaku antara individu tersebut. Teknik *assertive training* dapat diaplikasikan dalam konseling kelompok yang terdiri dari tiga tahap yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir.

Kata Kunci: *Assertive Training*; Pendekatan Behavioristik; Konseling Kelompok.

Pendahuluan

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial. Salah satu bukti bahwa manusia sebagai makhluk sosial adalah perilaku komunikasi antar sesama manusia. Komunikasi tersebut sangat dibutuhkan manusia dari lahir hingga mati. Kebutuhan tersebut dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan fakta bahwa semua kegiatan yang dilakukan manusia selalu berhubungan dengan orang lain. Erozkan (2013) menyebutkan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal merupakan aset penting dalam menciptakan interaksi sosial yang baik. Komunikasi interpersonal adalah interaksi linguistik dan nonverbal antara dua (atau lebih) orang yang saling bergantung sehingga saling terkait dalam komunikasi untuk mencapai kesamaan makna dalam komunikasi. Komunikasi yang terjadi dengan orang lain menggunakan keterampilan komunikasi interpersonal yang baik dapat membentuk hubungan yang baik dengan orang lain (DeVito, 2012).

Menurut Ratnasari & Arifin (2021), *assertive training* adalah prosedur-prosedur terapi tingkah laku yang berusaha untuk lebih mudah mengekspresikan perasaan-perasaan yang masuk akal, atau rasa benci dan dendamnya, atau rasa persetujuannya. Teknik asertif juga dikenal sebagai istilah latihan asertif (*assertive training*) yang merupakan teknik yang digunakan untuk melatih keberanian individu dalam mengekspresikan perilaku-perilaku yang diharapkan, sehingga dapat melatih ketegasan yang merupakan kegiatan yang dilakukan untuk membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmampuannya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak menunjukkan reaksi-reaksi terbuka itu.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* atau latihan asertif adalah suatu proses latihan keterampilan sosial

yang diberikan pada individu untuk membantu peningkatan kemampuan dalam mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

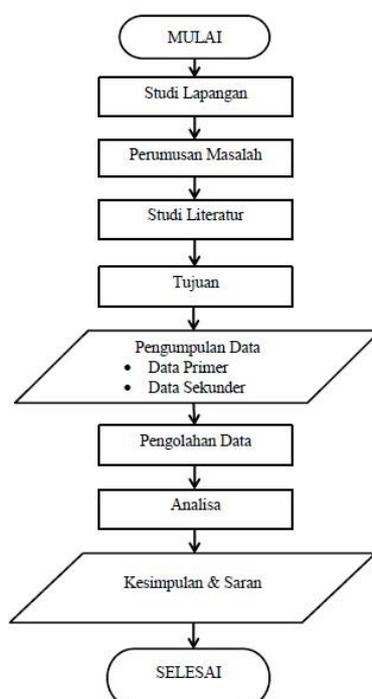
Perspektif behavioral berfokus pada peran dari belajar dalam menjelaskan tingkah laku manusia dan terjadi melalui rangsangan berdasarkan (stimulus) yang menimbulkan hubungan perilaku reaktif (respons) hukum-hukum mekanistik. Asumsi dasar mengenai tingkah laku menurut teori ini adalah bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan, bisa diramalkan, dan bisa ditentukan. Pendekatan psikologi ini mengutamakan pengamatan tingkah laku dalam mempelajari individu dan bukan mengamati bagian dalam tubuh atau mencermati penilaian orang tentang penasarannya. Behaviorisme menginginkan psikologi sebagai pengetahuan yang ilmiah, yang dapat diamati secara obyektif, data yang didapat dari observasi diri dan introspeksi diri dianggap tidak obyektif (Desmita, 2011; Rahmat, 2019; Rahmat & Budiarto, 2021; Rahmat et al., 2021; Rahmat et al., 2022; Syarifah et al., 2020; Widha et al., 2021; Widyaningrum et al., 2020).

Teknik asertif dapat diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan pertimbangan layanan ini belum pernah diterapkan di lembaga formal ataupun sekolahan, yang tentunya masih memperhatikan terhadap perubahan perilaku klien atau *behaviour* klien. Selain itu, konseling kelompok dapat memberi anggota kelompok mempunyai kesempatan untuk saling berinteraksi dan lebih mengetahui seseorang (Defriyanto & Masitoh, 2016; Ardinata et al., 2022; Banjarnahor et al., 2020; Basri et al., 2019; Bastian et al., 2021; Pratikno et al., 2020; Putri et al., 2020; Putri, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menawarkan sebuah kajian konseptual baru yang dimana didalamnya berisi tentang pembahasan *assertive training* yang dikaji ulang melalui pendekatan behavioristik. Di dalamnya juga berisi tentang kritikan penulis terhadap teori yang sudah ada sebelumnya, dari kritikan tersebut peneliti menganggap bahwa saat ini perlu ada dikaji ulang mengenai teori tersebut, agar teori tersebut bisa lebih relevan digunakan pada era 4.0 seperti sekarang ini.

Metode Penelitian

Untuk menganalisis data yang telah didapatkan peneliti melakukan serangkaian kegiatan analisis dengan menggunakan metode penelitian studi kepustakaan atau *library research*. Menurut Sarwono (dalam Sari & Asmendri, 2020), studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan pengalaman terhadap buku, literatur, catatan, jurnal, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang berkaitan dengan variabel penelitian (Sari, 2021; Pringgar & Sujatmiko, 2020; Citrayantie et al., 2020). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Analisis ini digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya. Dalam analisis ini akan dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan masalah yang relevan terhadap variabel penelitian. Untuk menjaga keaslian pada proses pengkajian masalah dan mencegah serta mengatasi kesalahan informasi, maka untuk meminimalisir hal tersebut peneliti melakukan pengecekan ulang. Adapun alur penelitian ini akan disajikan dalam **Gambar 1**.



Gambar 1. Alur Penelitian

Hasil dan Pembahasan

Konsep dan Tujuan *Assertive Training*

Menurut Yunalia & Etika (2019), *assertive training* adalah teknik yang bisa dilakukan secara berkelompok dan latihan ini dapat diberikan kepada remaja/pelajar agar mampu mengekspresikan atau mengungkapkan keinginannya secara tepat. Tujuan dari teknik *assertive training* ini adalah mempraktekkan melalui peran dan kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmampuannya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak menunjukkan reaksi-reaksi terbuka itu. Hal ini dilakukan agar setiap orang dapat mengekspresikan kemampuan interpersonalnya tanpa merugikan orang lain.

Lebih lanjut lagi, Beck (1971) menyebutkan bahwa *assertive training* adalah suatu teknik yang dimaksudkan untuk membentuk konseli agar:

- a. Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya;
- b. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan daripadanya;
- c. Mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata tidak;
- d. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya; dan
- e. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Penerapan Teknik *Assertive Training* pada Konseling Kelompok

Untuk model penerapan *assertive training* itu sendiri banyak cara yang bisa diterapkan salah satunya adalah melalui cara konseling kelompok, tetapi tetap menggunakan konsep terapi utama yaitu teknik *assertive training*. Sesuai dengan pendapat dari Yunalia & Etika (2019), penggunaan layanan konseling kelompok dapat membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosinya melalui diskusi kelompok diharapkan individu dapat berlatih mengungkapkan pendapat dengan pengetahuan dan gagasannya, mempertahankan pendapatnya, dan menyatakan persetujuan atau penolakan pendapat orang lain.

Ada beberapa pendekatan konseling kelompok, salah satunya adalah pendekatan behavior. Dalam pendekatan behavior, ada salah satu metode yaitu teknik *assertive training*. Ratnasari & Arifin (2021) mengemukakan pendapat bahwa penerapan strategi konseling *assertive training* digunakan untuk konseli yang mengalami perundungan. Terapi *assertive training* dapat menimbulkan perilaku baru tentang komunikasi asertif karena dalam melakukan latihan atau terapi, anggota kelompok dapat melakukan adaptasi tentang komunikasi asertif yang ditunjukkan oleh anggota yang lain yang dapat diperoleh melalui kegiatan bermain peran, berlatih untuk mengajukan pendapat dengan tepat, memberikan dorongan daripada kritik, dan memberikan pujian (Sanyata, 2012).

Terapi *assertive training* yang dilakukan secara berkelompok juga dapat meningkatkan kemampuan komunikasi asertif karena dalam terapi ini peserta dilatih untuk dapat melakukan komunikasi interpersonal dengan tepat, mampu menyampaikan maksud dengan baik, dan melatih peserta untuk memahami orang lain sehingga dari komunikasi asertif ini dapat meningkatkan kemampuan atau interaksi interpersonal (Yunalia & Etika, 2019).

Kritikan Terhadap Teori Behavior dan *Assertive Training*

Empat pilar utama dalam behavioristik adalah *classical conditioning*, *operant conditioning*, *social learning theory*, dan *cognitive behavior therapy*. Pendekatan behavioristik cenderung bersifat direktif dan memberi arahan kepada konseli. Konselor memiliki posisi aktif untuk membantu konseli mengubah perilakunya. Dalam metode pengkondisian klasik itu sendiri, model yang sering digunakan adalah disentisisasi sistematis, *flooding*, dan *hypnosis*, sedangkan berbeda ketika pada masa selanjutnya, teknik yang digunakan adalah *self-management*, *shaping*, *modeling*, *role playing*, dan *assertive training*. Peran konselor dalam pendekatan behavioristik adalah aktif dan direktif, aktif untuk melakukan intervensi dan membawa konseli dalam perubahan perilaku yang diharapkan, sedangkan direktif dimaknai sebagai upaya konselor untuk memberikan arahan secara langsung kepada konseli. Peran sentral dari pola ini berimplikasi pada intervensi krisis yang dilakukan oleh konselor kepada konseli sehingga konselor diharapkan memahami tentang *coping*

skills, problem solving, cognitive restructuring, dan structural cognitif therapy. Pendekatan krisis yang dilakukan oleh konselor merupakan realisasi dari *clinical therapeutic* menjadi ciri utama dalam pendekatan behavioristik.

Kekurangan lain dari pendekatan behavioristik adalah kurangnya menyentuh aspek pribadi, bersifat manipulatif dan mengabaikan hubungan antar pribadi, lebih terkonsentrasi kepada teknik, seringkali pemilihan tujuan ditentukan oleh konselor, konstruk belajar yang dikembangkan dan digunakan tidak cukup komprehensif untuk menjelaskan belajar dan hanya dipandang sebagai suatu hipotesis yang harus di tes, serta perubahan pada konseli hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk perilaku lain.

Menurut Corey (2005) memberikan kritik terhadap terapi behavior yaitu sebagai berikut.

- a. Terapi behavior hanya mengubah perilaku bukan mengubah perasaan;
- b. *Behavior therapy* gagal menghubungkan faktor-faktor penting dalam terapi/konseling;
- c. *Behavior therapy* tidak memberikan proses pemahaman;
- d. *Behavior therapy* berusaha menghilangkan simtom daripada mencari penyebab; dan
- e. *Behavior therapy* dapat dikontrol dan dimanipulasi oleh terapis.

Kritikan lain terhadap teori behavior adalah memandang manusia secara deterministik sehingga dianggap melemahkan martabat kemanusiaan sebagai individu yang penuh dinamika dan memiliki kebebasan. Perilaku deterministik disebabkan oleh kekuatan irasional, motivasi ketidaksadaran, dorongan-dorongan biologis, dan insting. Pada tahun 1950-an, banyak eksperimen yang dilakukan oleh psikolog dan terapis dalam upaya pengembangan potensi manusia. Salah satu temuan baru yang didapatkan adalah menganggap pentingnya faktor belajar pada manusia, dimana untuk memperoleh hasil belajar yang optimal diperlukan *reinforcement* sehingga teori ini menekankan pada dua hal dua hal penting yaitu *learning* dan *reinforcement*, serta tercapainya suatu perubahan perilaku (*behavior*). Dalam perkembangan lebih lanjut, teori ini dikenal dengan *behavior therapy* dalam

kelompok paham behaviorisme, yang dikembangkan melalui penelitian eksperimental.

Tahapan *Assertive Training* dalam Konseling Kelompok

Konseling *assertive training* terdiri dari tiga tahap yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir (Maharani et al., 2021). Pertama, tahap awal menekankan pada *building rapport* antara peneliti/ konselor dengan konseli /siswa dalam kelompok eksperimen yang meliputi: pengenalan diri, penjelasan tujuan pelaksanaan konseling, eksplorasi tentang harapan, serta kekhawatiran terhadap proses konseling yang akan dilakukan. Kedua, tahap kerja, tiap konseli diberikan kesempatan untuk melakukan enam sub tahapan yang terdiri dari beberapa hal berikut.

- a. Mengidentifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan bagi konseli;
- b. Konselor, anggota kelompok, dan konseli membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan;
- c. Bermain peran, pemberian umpan balik, serta pemberian model perilaku yang lebih baik;
- d. Melaksanakan latihan dan mempraktikkan perilaku seperti saran dan umpan balik yang diberikan peneliti dan anggota kelompok yang lain;
- e. Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan konselor dan anggota kelompok yang lain; dan
- f. Konselor memberi tugas rumah kepada konseli untuk mempraktikkan perilaku yang sudah diperankan dalam kehidupan sehari-hari.

Ketiga, tahap akhir, konselor dan anggota kelompok mendiskusikan hasil dan perlakuan berupa teknik latihan asertif yang sudah dilakukan. Konselor dan anggota kelompok menyampaikan perasaan yang dimiliki selama proses konseling kelompok dan masing-masing anggota kelompok menceritakan pengalaman mereka dalam mengatasi masalahnya, serta menceritakan kegagalan maupun keberhasilan mereka ketika melakukan perubahan. Terakhir, konselor dan anggota kelompok melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif.

Simpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik *assertive training* sangat berkaitan erat dengan pendekatan behaviouristik karena tujuan utama dari *assertive training* adalah penyampaian secara baik apa yang ada di dalam hati korban, yang menyebabkan adanya rasa tidak nyaman sehingga akan memberikan dampak pada perubahan perilaku antara individu tersebut. Teknik *assertive training* dapat diaplikasikan dalam konseling kelompok yang terdiri dari tiga tahap yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir.

Daftar Pustaka

- Ardinata, R. P., Rahmat, H. K., Andres, F. S., & Waryono, W. (2022). Kepemimpinan transformasional sebagai solusi pengembangan konsep smart city menuju era society 5.0: sebuah kajian literatur [Transformational leadership as a solution for the development of the smart city concept in the society era: a literature review]. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 1(1).
- Banjarnahor, J., Rahmat, H. K., & Sakti, S. K. (2020). Implementasi sinergitas lembaga pemerintah untuk mendukung budaya sadar bencana di Kota Balikpapan. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 448-461.
- Basri, A. S. H., Musyirifin, Z., Anwar, M. K., & Rahmat, H. K. (2019). Pengembangan Model Keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam Melalui Jurnal Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 2(2), 136-158.
- Bastian, O. A., Rahmat, H. K., Basri, A. S. H., Rajab, D. D. A., & Nurjannah, N. (2021). Urgensi Literasi Digital dalam Menangkal Radikalisme pada Generasi Millennial di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 23(1), 126-133.
- Beck, C. E. (1971). *Philosophical Guidelines for Counseling*. Dubuque: WMC Brown Company Publisher.
- Citrayantie, T., Said, D., & Mediaty, M. (2020). GREEN ACCOUNTING DALAM PENELITIAN KEPUSTAKAAN. *Kurs: Jurnal Akuntansi, Kewirausahaan dan Bisnis*, 5(1), 1-11.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Defriyanto, D., & Masitoh, S. (2016). Pengaruh assertiveness training terhadap konsep diri pada peserta didik kelas X di SMK N 5 Bandar Lampung tahun

- pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 83–96.
- Desmita, D. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- DeVito, J. A. (2012). *The interpersonal communication book*. Pearson.
- Erozkan, A. (2013). The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(2), 739–745.
- Maharani, F., Rahmawati, R., & Prabowo, A. S. (2021). Pengembangan Buku Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Perilaku Asertivitas Siswa Korban Perundungan Siber. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(2), 55-61.
- Pratikno, H., Rahmat, H. K., & Sumantri, S. H. (2020). Implementasi Cultural Resource Management dalam Mitigasi Bencana pada Cagar Budaya di Indonesia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 427-436.
- Pringgar, R. F., & Sujatmiko, B. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality Pada Pembelajaran Siswa. *IT-Edu: Jurnal Information Technology and Education*, 5(01), 317-329.
- Putri, H. R., Metiadini, A., Rahmat, H. K., & Ukhsan, A. (2020). Urgensi pendidikan bela negara guna membangun sikap nasionalisme pada generasi millennial di Indonesia. *Al-Muaddib: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*, 5(2), 257-271.
- Putri, Y. R. (2022). IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK EXCEPTION DALAM MENCEGAH PERILAKU BOLOS DI SMK MUHAMMADIYAH PETANAHAN [THE IMPLEMENTATION OF INDIVIDUAL COUNSELING WITH EXCEPTION TECHNIQUE IN PREVENTING TRUANCY BEHAVIOR IN SMK MUHAMMADIYAH PETANAHAN]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(1).
- Rahmat, H. K. (2019). Mobile learning berbasis appypie sebagai inovasi media pendidikan untuk digital natives dalam perspektif islam. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(1).
- Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam Menggunakan Metode Biblioterapi Sebagai Sebuah Penanganan Trauma Healing [Reducing The Psychological Impact of Natural Disaster Victims Using Bibliotherapy Method as a Trauma Healing Handler]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021, March). Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a

- Narrative Review. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 379-382).
- Rahmat, H. K., Salsabila, N. R., Nurliawati, E., Yurika, R. E., Mandalia, S., Pernanda, S., & Arif, F. (2022, June). Bibliokonseling Berbasis Nilai-Nilai Sumbang Duo Baleh dalam Membangun Karakter Positif bagi Remaja di Minangkabau. In *NCESCO: National Conference on Educational Science and Counseling* (Vol. 2, No. 1).
- Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 2(2), 49-55.
- Sanyata, S. (2012). Teori dan aplikasi pendekatan behavioristik dalam konseling. *Jurnal Paradigma*, 14(7), 1-11.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41-53.
- Sari, R. K. (2021). Penelitian Kepustakaan Dalam Penelitian Pengembangan Pendidikan Bahasa Indonesia. *Jurnal Borneo Humaniora*, 4(2), 60-69.
- Syarifah, H., Poli, D. T., Ali, M., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Kapabilitas Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kota Balikpapan dalam Penanggulangan Bencana Kebakaran Hutan dan Lahan. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 398-407.
- Widha, L., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021, March). A review of mindfulness therapy to improve psychological well-being during the COVID-19 pandemic. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 383-386).
- Widyaningrum, N., Rahmat, H. K., & Maarif, S. (2020). Langkah Taktis Gaya Kepemimpinan Gubernur Bali I Wayan Koster Dalam Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Provinsi Bali. *Jurnal Manajemen Bencana (JMB)*, 6(2).
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2019). Efektivitas Terapi Kelompok Assertiveness Training terhadap kemampuan komunikasi asertif pada remaja dengan perilaku agresif. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 7(3), 229-236.

