




## Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Latihan Asertif dalam Mereduksi Perilaku Insecure pada Remaja

Diah Nur Azizah<sup>1</sup>, Zhila Jannati<sup>2</sup>, Bela Janare Putra<sup>3</sup>  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  [diahnurazizah233@gmail.com](mailto:diahnurazizah233@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRACT

#### ARTICLE INFO

*Article history:*

Received

July 18, 2025

Revised

August 01, 2025

Accepted

August 25, 2025

This study aims to describe the application of individual counseling using assertive training techniques to reduce insecure behavior in adolescents at TPQ Amaliah Palembang. The method used was qualitative with a case study approach. Data were collected through direct observation, semi-structured interviews with five informants (students, parents, and TPQ administrators), and documentation. The results show that individual counseling with assertive training techniques is effective in reducing insecure behavior among adolescents, as evidenced by increased self-confidence following a staged counseling process involving role-playing, modeling, and positive reinforcement. Students who initially showed symptoms such as fear of speaking in public, avoidance of social situations, and excessive self-comparison gradually became more expressive, braver in sharing their opinions, and more confident in participating in class activities. Supporting factors include the positive therapeutic relationship between counselor and student, peer support, and consistent praise, while time limitations and the complexity of individual psychological problems were identified as obstacles. This study concludes that assertive training as part of individual counseling is an effective approach to address insecure behavior in adolescents.

**Key words:** *Adolescents, Assertive Training, Individual Counseling, Insecure Behavior, Self-Confidence*

How to cite

Azizah, D. N., Jannati, Z., & Putra, B. J. (2025). Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Latihan Asertif dalam Mereduksi Perilaku Insecure pada Remaja. *Journal of Society Counseling*. 3(2).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

### PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan bagian penting dalam kepribadian individu, terutama bagi remaja yang sedang dalam proses pembentukan identitas diri. Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang membantu seseorang mengambil tindakan tanpa rasa cemas berlebihan dan merasa bebas mengekspresikan dirinya sesuai keinginan (Amri, 2018). Fatimah menambahkan bahwa kepercayaan diri melibatkan sikap positif seseorang dalam menilai dirinya sendiri, lingkungan, dan situasi yang dihadapi, sehingga ia mampu membangun pandangan konstruktif terhadap potensi yang dimiliki (Jusuf & Mirhan, 2016).

Sebaliknya, perilaku *insecure* atau ketidakpercayaan diri merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh remaja. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain, kekhawatiran berlebih tentang penampilan dan kemampuan, kesulitan berinteraksi secara sosial, perfeksionisme tidak sehat, serta kecenderungan menghindari aktivitas yang dapat meningkatkan kompetensi (Santrock, 2019; Yuhbaba et al., 2022). Fenomena ini sering ditemukan pada remaja yang berada dalam masa transisi perkembangan, di mana tekanan sosial, pengaruh media sosial, dan pengalaman negatif turut berkontribusi pada terbentuknya perilaku *insecure* (Twenge & Campbell, 2019; Golshiri et al., 2023).

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami perilaku *insecure*, termasuk yang ditemukan peneliti melalui observasi di TPQ Amaliah Palembang. Beberapa santri remaja menunjukkan gejala seperti gugup saat ditunjuk menjawab pertanyaan, enggan tampil di depan kelas, sering saling menunjuk ketika diberi kesempatan, serta menarik diri dari interaksi sosial dengan teman sebaya maupun ustadzah. Santri berinisial AR, ND, dan DN, misalnya, memperlihatkan keengganan yang konsisten untuk berbicara di depan umum dan menunjukkan adanya persepsi diri yang negatif.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi permasalahan ini adalah konseling individu dengan teknik latihan asertif. Konseling individu merupakan layanan yang bersifat pribadi antara konselor dan klien, di mana hubungan yang terjalin berlandaskan *rapport*, yaitu hubungan yang harmonis, penuh kepercayaan, dan saling pengertian, sehingga klien merasa aman untuk mengeksplorasi dan mengatasi masalahnya (Nursalim, 2020; Prayitno & Amti, 2020).

Latihan asertif adalah teknik berbasis perilaku yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu untuk mengomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan secara langsung, jujur, dan tanpa menyakiti perasaan orang lain (Alberti & Emmons, 2017; Hartono & Boy, 2020). Teknik ini dikembangkan dari aliran behavioristik dan sangat efektif untuk mengatasi masalah percaya diri, pengungkapan diri, dan ketegasan diri (Nursalim, 2013). Komponen utamanya meliputi *role playing*, *modeling*, dan *social reward*, yang memungkinkan klien mempraktikkan perilaku asertif dalam situasi yang aman sebelum menerapkannya dalam kehidupan nyata (Nursalim, 2013).

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas teknik latihan asertif. Yuhbaba et al. (2022) menemukan bahwa pelatihan asertif secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri remaja di sekolah menengah. Penelitian Golshiri et al. (2023) pada remaja di lingkungan pendidikan Islam juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis asertivitas efektif mengurangi kecemasan sosial dan perilaku menghindar. Sementara itu, Setiawan (2023) menegaskan bahwa dukungan sosial yang diiringi dengan pelatihan asertif dapat memperkuat fondasi kepercayaan diri secara berkelanjutan. Lebih lanjut, Twenge dan Campbell (2019) menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja memperkuat urgensi intervensi berbasis psikologis seperti latihan asertif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan konseling individu dengan teknik latihan asertif dalam mereduksi perilaku *insecure* pada remaja santri TPQ Amaliah Palembang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (*case study*). Menurut Moleong (2015), penelitian kualitatif dimaksudkan untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian secara holistik, dalam bentuk deskripsi kata-kata dan bahasa, dalam konteks alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Pendekatan ini dipilih karena

tujuan penelitian adalah mengeksplorasi secara mendalam proses penerapan teknik latihan asertif dan dampaknya terhadap perilaku insecure pada individu tertentu.

### **Subjek Penelitian dan Lokasi**

Penelitian dilaksanakan di TPQ Amaliah, Jl. Sukabangun II, Kecamatan Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan, pada bulan Agustus 2025. Subjek penelitian adalah tiga santri remaja berinisial AR, ND, dan DN, berusia 9–14 tahun, yang teridentifikasi menunjukkan perilaku *insecure* berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan ustadzah. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) berusia 9–14 tahun, (2) berstatus aktif sebagai santri TPQ, dan (3) menunjukkan indikator perilaku *insecure* yang konsisten.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik, yaitu:

Pertama, observasi partisipatif: peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap perilaku santri selama kegiatan belajar-mengajar di TPQ. Fokus observasi meliputi partisipasi aktif, kemampuan berbicara di depan kelas, dan pola interaksi sosial dengan teman sebaya maupun ustadzah.

**Tabel 1. Kisi-Kisi Observasi**

No	Aspek yang Diobservasi	Iya	Tidak
1	Santri menunjukkan keengganan/penolakan saat ditunjuk menjawab pertanyaan		
2	Santri menghindari kontak mata saat berbicara dengan ustadzah atau teman		
3	Santri tampak gugup atau gemetar saat diminta tampil di depan kelas		
4	Santri membandingkan dirinya secara negatif dengan santri lain		
5	Santri mampu mengungkapkan pendapat/ide secara spontan dalam diskusi		

Kedua, wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada lima informan, yaitu tiga santri subjek penelitian, satu ustadzah, dan satu orang tua santri. Panduan wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku *insecure* dan perkembangan asertivitas sebelum dan sesudah intervensi. Wawancara direkam dan ditranskripsikan untuk analisis data.

Ketiga, dokumentasi: pengumpulan data berupa catatan ustadzah, lembar kerja santri, dan foto kegiatan konseling yang dilaksanakan di TPQ. Menurut Arikunto (2010), sumber data penelitian kualitatif dapat berupa kata-kata lisan atau tertulis yang dicermati secara rinci untuk menangkap makna yang tersirat.

### **Prosedur Intervensi**

Intervensi konseling individu dengan teknik latihan asertif dilaksanakan dalam empat sesi tindakan selama satu siklus pada bulan Agustus 2025: Tindakan I (19 Agustus 2025): Asesmen awal, membangun *rapport*, dan identifikasi masalah *insecure*. Tindakan II (21 Agustus 2025): Pengenalan konsep asertivitas, psikoedukasi, dan diskusi kasus. Tindakan III (25 Agustus 2025): *Role playing*: santri berlatih mengungkapkan pendapat dan menolak ajakan negatif dalam skenario yang disimulasikan. Tindakan IV (28 Agustus 2025): *Modeling, social reward*, refleksi, dan evaluasi perubahan perilaku.

### **Teknik Analisis Data**

Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana (2014), yang meliputi empat tahap: (1) pengumpulan data, (2) kondensasi data, (3) penyajian data, dan (4) penarikan kesimpulan/verifikasi. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Profil Subjek dan Kondisi Awal**

Penelitian melibatkan tiga santri remaja dengan profil perilaku insecure yang berbeda-beda: AR (12 tahun, laki-laki, kelas VI SD): menunjukkan ketakutan salah membaca Al-Qur'an di depan umum akibat pernah diejek teman. Bersikap pasif dan menghindari giliran setoran hafalan. ND (13 tahun, perempuan, kelas VII SMP): Mengalami *insecure* karena sering dibandingkan dengan saudaranya yang lebih berprestasi. Cenderung menarik diri dalam diskusi kelompok. DN (11 tahun, perempuan, kelas V SD): Memiliki kecenderungan *overthinking* dan takut berpendapat salah, sehingga jarang mengangkat tangan meskipun mengetahui jawabannya.

Ketiga profil ini sejalan dengan temuan Santrock (2019) yang menyatakan bahwa perilaku *insecure* pada remaja umumnya berakar pada pengalaman sosial yang negatif, tekanan komparatif dari keluarga atau lingkungan, serta kecemasan terhadap penilaian orang lain. Yuhbaba et al. (2022) juga mengonfirmasi bahwa remaja di lembaga pendidikan berbasis agama rentan terhadap perilaku *insecure* karena standar ekspektasi yang tinggi dalam komunitas.

### **Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Latihan Asertif**

Proses konseling individu yang diterapkan mengikuti tiga tahapan yang dikemukakan oleh Prayitno (2020):

#### *Tahap Awal (Rapport Building dan Asesmen)*

Pada tindakan pertama, konselor membangun hubungan terapeutik yang hangat dan aman dengan klien. Asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan dijaga secara konsisten agar klien tidak merasa terancam. Setelah *rapport* terbangun, dilakukan identifikasi masalah melalui wawancara terbuka. Ketiga santri mengungkapkan bahwa mereka sering merasa tidak mampu, takut diejek, dan enggan tampil di depan teman-teman. Konselor kemudian bersama klien menyusun kontrak konseling (kontrak waktu, tugas, dan kerja sama) (Nursalim, 2020).

#### *Tahap Inti (Eksplorasi dan Penerapan Teknik)*

Pada tindakan kedua dan ketiga, konselor menerapkan komponen utama teknik latihan asertif. Sesuai dengan pendapat Alberti dan Emmons (2017), penekanan latihan asertif ada pada “keterampilan” dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan nyata.

**Tabel 2. Pelaksanaan Sesi Konseling dengan Teknik Latihan Asertif**

<b>Tindakan</b>	<b>Teknik</b>	<b>Kegiatan Utama</b>	<b>Hasil yang Diharapkan</b>
I	<i>Rapport &amp; Asesmen</i>	Wawancara terbuka, identifikasi masalah <i>insecure</i> , kontrak konseling	Klien merasa diterima; teridentifikasi pola <i>insecure</i> yang spesifik
II	Psikoedukasi & Diskusi	Penjelasan konsep asertivitas, diskusi kasus nyata, lembar kerja refleksi diri	Klien memahami perbedaan perilaku pasif, agresif, dan asertif

III	<i>Role Playing</i>	Simulasi situasi sosial: menjawab pertanyaan guru, menolak ajakan negatif, memimpin doa	Klien berlatih merespons situasi sosial dengan cara asertif dalam lingkungan aman
IV	<i>Modeling &amp; Social Reward</i>	Konselor mendemonstrasikan perilaku asertif, pemberian pujian dan umpan balik positif, refleksi bersama	Klien termotivasi menerapkan asertivitas di kehidupan nyata; peningkatan rasa percaya diri

Kegiatan *role playing* terbukti menjadi komponen yang paling efektif dalam sesi ini. Ketiga santri awalnya tampak gugup saat harus memerankan situasi "menjawab pertanyaan ustadzah", namun secara bertahap mereka mampu berbicara dengan volume suara yang lebih keras dan ekspresi wajah yang lebih percaya diri. Temuan ini konsisten dengan penelitian Golshiri et al. (2023) yang melaporkan bahwa komponen *role playing* dan latihan berbasis skenario dalam intervensi asertif secara signifikan meningkatkan harga diri dan keberanian berkomunikasi pada remaja putri.

#### *Tahap Akhir (Evaluasi dan Terminasi)*

Pada tindakan keempat, konselor bersama klien membuat kesimpulan tentang perubahan yang telah dicapai, menyusun rencana tindak lanjut, dan melakukan evaluasi menyeluruh. Tanda-tanda keberhasilan yang tampak meliputi: menurunnya kecemasan klien, perubahan perilaku ke arah yang lebih positif, pemahaman baru tentang masalah yang dihadapi, serta adanya rencana penerapan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari (Nursalim, 2020).

#### **Hasil Penerapan: Perubahan Perilaku Santri**

Setelah empat sesi intervensi, ketiga santri menunjukkan perubahan perilaku yang terukur: AR berani membaca Al-Qur'an dengan suara lantang di depan kelas, tidak lagi menghindari giliran setoran hafalan, dan mulai memimpin doa bersama. ND aktif berpendapat dalam diskusi kelompok, mampu mengekspresikan ketidaksetujuan secara sopan, dan tidak lagi menarik diri dari interaksi sosial. DN mulai mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan, mengemukakan ide-idenya saat kegiatan kelompok, serta menunjukkan ekspresi wajah yang lebih terbuka.

Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan keberanian dalam berkomunikasi, keterbukaan diri, dan kemampuan interaksi sosial setelah diberikan teknik latihan asertif. Temuan ini sejalan dengan konsep *assertive training* yang bertujuan membantu individu meningkatkan kemampuan mengekspresikan pikiran dan perasaan secara tepat, membangun kepercayaan diri, serta mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih efektif. Dalam konteks perkembangan remaja, kemampuan bersikap asertif berperan penting dalam meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal dan penyesuaian sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Fadhila et al. (2024) menunjukkan bahwa teknik *assertive training* efektif meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa serta mendukung perkembangan sosial remaja. Selain itu, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas mampu meningkatkan *self-esteem*, keberanian dalam berinteraksi sosial, dan mengurangi kecemasan sosial pada remaja (Rusmana et al., 2020; Rizki & Uyun, 2016). Dengan demikian, perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh para santri setelah mengikuti intervensi mengindikasikan bahwa teknik latihan asertif dapat membantu individu menjadi lebih percaya diri, terbuka dalam menyampaikan pendapat, dan lebih adaptif

dalam interaksi sosial. Golshiri et al. (2023) menemukan bahwa pelatihan *assertiveness skills* efektif meningkatkan kesehatan mental, penyesuaian diri, dan *self-esteem* remaja. Selain itu, Herbert et al. menyatakan bahwa intervensi berbasis *cognitive behavior therapy* dan keterampilan sosial mampu meningkatkan kemampuan interaksi sosial serta mengurangi hambatan fungsi sosial pada remaja dengan kecemasan sosial. Temuan serupa disampaikan oleh Leigh dan Clark (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi terapeutik berbasis keterampilan sosial efektif memperbaiki fungsi interpersonal dan menurunkan kecemasan sosial remaja.

### **Faktor Pendukung dan Penghambat**

Keberhasilan intervensi didukung oleh: (1) hubungan terapeutik yang positif antara konselor dan santri, (2) dukungan sosial dari teman sebaya yang ikut memberikan pujian saat santri berani tampil, (3) keterlibatan aktif ustazah sebagai co-fasilitator, dan (4) lingkungan TPQ yang kondusif dan berbasis nilai-nilai kebersamaan. Faktor dukungan sosial ini sesuai dengan temuan Setiawan (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat memperkuat efek positif intervensi psikologis pada remaja.

Adapun hambatan yang ditemukan adalah keterbatasan waktu intervensi (satu siklus dengan empat tindakan) dan kompleksitas masalah psikologis pada satu santri yang membutuhkan penanganan lebih intensif dan berkelanjutan. Utami (2019) menegaskan bahwa kepercayaan interpersonal yang rendah memerlukan proses pemulihan jangka panjang yang tidak dapat diselesaikan hanya dalam beberapa sesi konseling.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik latihan asertif terbukti efektif dalam mereduksi perilaku insecure pada remaja santri TPQ Amaliah Palembang. Ketiga santri yang menjadi subjek penelitian menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang signifikan setelah melalui empat sesi konseling bertahap yang meliputi *rapport building*, psikoedukasi, *role playing*, *modeling*, dan *social reward*. Perilaku *insecure* pada remaja bersumber dari tekanan sosial, pengalaman negatif, perkembangan identitas yang belum stabil, dan pengaruh perbandingan sosial. Upaya mengatasinya melalui teknik latihan asertif dalam kerangka konseling individu berhasil mendorong santri untuk lebih berani mengekspresikan diri, meningkatkan partisipasi dalam kegiatan keagamaan, dan membangun interaksi sosial yang lebih adaptif.

### **REFERENSI**

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (10th ed.). New Harbinger Publications. [Google Scholar](#)
- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler Pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–168. <https://doi.org/10.33369/jpmr.v3i2.7520>
- Anuar, A. B., Fahmi, A., Edison, E., & Samsaifil, S. (2024). Efektivitas Assertive Training Sebagai Strategi Transformatif Terhadap Self-Confidence Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(2), 367-378. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i2.17562>

- Ardiandaputri, F. Y., & Roswiyani, R. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap penerimaan diri remaja di panti asuhan di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 395-400. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10466630>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Fadhila, L., Ahmad, R., Neviyarni, N., & Hariko, R. (2024). Group guidance using assertiveness training techniques improves students' interpersonal communication skills. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 13(2), 367-373. <https://doi.org/10.23887/jpiundiksha.v13i2.75657>
- Golshiri, P., Mostofi, A., & Rouzbahani, S. (2023). The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: A randomized clinical trial. *BMC Psychology*, 11(1), 106. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01154-x>
- Hartono, & Boy, S. (2020). *Psikologi konseling* (Edisi revisi). Kencana. [Google Scholar](#)
- Herbert, J. D., Gaudiano, B. A., Rheingold, A. A., Moitra, E., Myers, V. H., Dalrymple, K. L., & Brandsma, L. L. (2009). Cognitive behavior therapy for generalized social anxiety disorder in adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 167-177. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.06.004>
- Jusuf, J. B. K., & Mirhan, M. (2016). Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam olahraga dan keterampilan hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 86-89. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9499>
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2023). Internet-delivered therapist-assisted cognitive therapy for adolescent social anxiety disorder (OSCA): A randomised controlled trial addressing preliminary efficacy and mechanisms of action. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(1), 145-155. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13680>
- Leigh, E., Percy, R., Clark, D. M., Creswell, C., & Waite, P. (2023). Cognitive and behavioural processes in adolescents with social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 170, 104416. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104416>
- Lubis, K. (2020). The effectiveness of assertiveness training group format to improve students' interpersonal relationship skills. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(3). <https://doi.org/10.23887/bisma.v4i3.29622>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications. [Google Scholar](#)
- Moleong, L. J. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). Remaja Rosdakarya. [Google Scholar](#)
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan intervensi konseling*. Akademia Permata. [Google Scholar](#)
- Nursalim, M. (2020). *Strategi & intervensi konseling* (Edisi baru). Indeks. [Google Scholar](#)
- Prayitno, & Amti, E. (2020). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education. [Google Scholar](#)
- Syam, N. W. (2022). *Psikologi sosial sebagai akar ilmu komunikasi*. Simbiosis Rekatama Media. [Google Scholar](#)

- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Utami, M. S. (2019). Kepercayaan interpersonal dengan pemaafan dalam hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(5), 22–35. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2126>
- Yuhbaba, Z. N., Budiman, M. E. A., Suswati, W. S. E., & Wirasakti, G. (2022). Increasing assertive behavior in adolescents in Islamic boarding schools through assertive training. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.20473/pnj.v4i1.33162>

---

**Copyright Holder :**

© Azizah, D. N., Jannati, Z., & Putra, B. J. (2025).

**First Publication Right :**

© Journal of Society Counseling

**This article is under:**

