

HUBUNGAN ANTARA ASERTIVITAS DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA TARUNA JURUSAN NAUTIKA SEKOLAH TINGGI ILMU PELAYARAN (STIP) JAKARTA

Yuli Sarah, Dr. Yeni Indriana, MS., Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

yulisarahlumbangaol@gmail.com, yeni_farhani@yahoo.co.id

Abstrak

Maraknya kasus kekerasan yang terjadi di lingkup sekolah kedinasan menimbulkan kekecewaan dari berbagai pihak. Kekerasan juga diketahui dapat memberikan dampak yang buruk bagi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) individu bukan hanya bagi yang mengalami, melainkan juga yang menyaksikan dan mendengar. Asertivitas diketahui dapat meningkatkan kebahagiaan hidup, mengurangi kecemasan, dan membantu individu untuk dapat mengekspresikan dirinya sehingga dapat berfungsi secara penuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asertivitas dengan *psychological well-being* pada taruna jurusan Nautika Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) Jakarta. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara asertivitas terhadap *psychological well-being* pada taruna jurusan Nautika Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) Jakarta. Populasi dalam penelitian ini merupakan taruna jurusan nautika tingkat II. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 54 taruna. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Psychological well-being* (36 item, $\alpha = 0,927$) dan Skala Asertivitas (29 item, $\alpha = 0,905$). Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara asertivitas dengan *psychological well-being* pada taruna dengan nilai $(r_{xy}) = 0,624$ dengan $p=0,000$ ($p < 0,05$), artinya semakin tinggi asertivitas taruna tingkat II jurusan nautika STIP maka semakin tinggi pula *psychological well-being*nya.

Kata kunci: *Psychological well-being*; asertivitas; STIP Jakarta; dampak kekerasan

Abstract

The rise of cases of violence that occurred in the scope of public schools caused disappointment from various parties. Violence is also known to have a negative impact on the psychological well-being, not only for those who experience, but also witness and hear. Assertiveness is known to increase the happiness of life, reduce anxiety, and help individuals to be able to express themselves so that it can function fully. This study aims to determine the relationship between assertiveness with psychological well-being in cadets of nautical studies in Maritime Higher Education Institute (Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran) Jakarta. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between assertiveness with psychological well-being in cadets of nautical studies in Maritime Higher Education Institute (Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran) Jakarta. The sample in this study consists of 54 cadets from nautical studies, level II, and the sampling technique used is convenience sampling. Data were measured using Psychological well-being scale (36 items, $\alpha = 0,927$) and Assertiveness Scale (29 items, $\alpha = 0,905$). Data was analyzed by using simple regression analysis. The result of analysis shows a significant positive relation between assertiveness and psychological well-being in cadet with value $(r_{xy}) = 0,624$, with $p = 0,000$ ($p < 0,05$), meaning that the higher the assertiveness, the higher the

Jurnal Empati, Volume (Nomor), halaman

psychological well-being of nautical studies, level II in Maritime Higher Education Institute (Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran) Jakarta.

Keywords: *Psychological Well-Being; Assertiveness; Maritime Higher Education Institute (Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran) Jakarta, Impact of Violence*

PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 14 Tahun 2010, BAB I terkait Ketentuan Umum, Pasal 1 menyatakan bahwa pendidikan kedinasan adalah pendidikan profesi yang diselenggarakan oleh Kementerian, kementerian lain, atau lembaga pemerintah nonkementerian yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam pelaksanaan tugas kedinasan bagi pegawai negeri dan calon pegawai negeri. Akhir-akhir ini maraknya kasus kekerasan yang terjadi di lingkup sekolah kedinasan menimbulkan kekecewaan dari berbagai pihak, seperti salah satunya dari Pimpinan Komisi X DPR, Sutan Adil Hendra yang menyebutkan bahwa kasus penganiayaan yang berujung hilangnya nyawa salah seorang taruna menunjukkan mutu pendidikan yang dimiliki negara Indonesia. Lembaga pendidikan harusnya menjadi teladan, namun karena adanya korban tewas akibat penganiayaan senior terhadap junior, maka hal ini bukanlah merupakan teladan lagi dan telah mencoreng sistem pendidikan sekolah kedinasan di Indonesia (Bams, 2017).

Sutan mengatakan bahwa pendidikan kedinasan sebenarnya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keahlian yang dibutuhkan suatu instansi atau kementerian. Hanya saja, beliau menilai bahwa selama ini sering ada pembiaran tradisi atau kebiasaan yang salah di sekolah tersebut. pembiaran tradisi ini termasuk pola hubungan antara junior dan senior yang diatasnamakan dengan pembinaan senior terhadap junior, hal inilah yang membuka pintu kekerasan fisik terjadi di sekolah kedinasan (Bams, 2017), seperti misalnya pada kasus yang terjadi pada tanggal 10 Januari 2017 lalu di STIP (Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran) yang kembali harus kehilangan salah seorang taruna terbaiknya akibat penganiayaan yang dilakukan oleh seniornya. Kejadian kekerasan ini telah terjadi berulang kali, yakni pada 12 Mei 2008, 25 April 2014, 6 April 2015. Pihak STIP juga telah melakukan berbagai upaya untuk menghentikan tindakan kekerasan ini, seperti memasang CCTV di sepanjang koridor asrama, memasang spanduk peringatan anti kekerasan, membangun tugu sebagai peringatan, namun tetap saja ada oknum-oknum yang masih menyalahgunakan kekuasaannya sebagai senior.

Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) merupakan salah satu dari banyaknya sekolah pelayaran yang ada di Indonesia, yang menerapkan sistem pendidikan semi militer pada tarunanya. Sistem semi militer bertujuan untuk membangun sikap disiplin, tangguh terhadap tantangan, jiwa korsa, dan bertanggung jawab pada setiap taruna dan taruninya. Selain itu, terdapat juga aturan yang ditetapkan terkait hubungan antar taruna, dimana setiap taruna harus saling menghormati satu sama lain. Taruna yang tingkatnya lebih rendah (junior) harus menaati perintah dan nasehat yang baik dan benar dari taruna yang tingkatnya lebih tinggi (senior) serta mengerjakannya dengan rasa hormat, kesungguhan, keikhlasan hati dan bertanggung jawab.

Junior juga wajib menghormati lahir batin setiap taruna senior, baik di luar dan di dalam kampus berdasarkan kesadaran bahwa penghormatan itu berarti menegakkan kehormatan taruna. Mencontoh dan meneladani serta menumbuhkan kembangkan hal-hal positif yang telah dicontohkan oleh taruna senior. Namun, ada oknum-oknum yang menyalahgunakan kekuasaannya, menyalahgunakan aturan yang telah ditetapkan, memberi hukuman berupa tindakan kekerasan bagi

junior yang melakukan kesalahan seperti dianggap kurang *respect* terhadap senior, melakukan kesalahan saat latihan drumband dan pedang pora, hingga menyebabkan kematian salah seorang taruna.

Hal ini menyebabkan individu yang berada di tingkat junior akan mengalami masalah-masalah psikologis sebagaimana yang disebutkan oleh penelitian Listwan, Colvin, Hanley, dan Flannery (2010) menemukan bahwa korban yang mengalami tindak kekerasan sering mengalami tingkat stres yang meningkat, kecemasan, ketidaknyamanan emosional, dan berbagai masalah terkait kesehatan. Lambert (dalam Fairbrook, 2013) menyatakan bahwa individu yang menyaksikan kekerasan di keluarga atau pada teman dekat menunjukkan hubungan positif yang kuat dengan gejala depresi dan hubungan yang erat dengan gangguan kecemasan. Duckworth, Clair, dan Adams; Scarpa, Hurley, Shumate, dan Haden (dalam Heller dan Gitterman, 2011) mengatakan bahwa individu yang menyaksikan atau mendengar tentang kekerasan masyarakat dikaitkan dengan hasil kesehatan mental negatif yang serius, sama seperti mengalami langsung kekerasan.

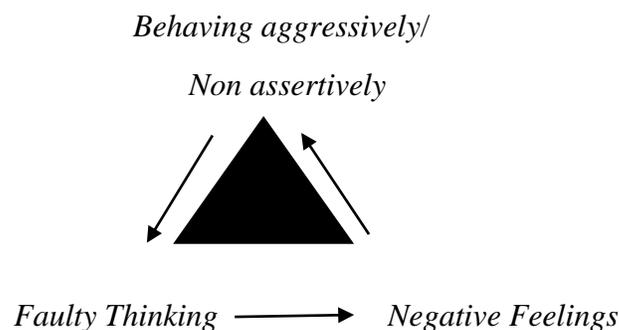
Leo Tolstoy (dalam Abdulkarim, 2006) berpendapat bahwa kekerasan hanya akan mengundang datangnya dendam dan pembalasan kembali dengan menggunakan kekerasan. Hal ini juga didukung oleh Myers (2012) yang menyatakan bahwa kelompok masyarakat yang akrab dengan kekerasan akan memberikan model bagi anggota juniornya untuk bertindak agresif juga, sehingga akan ada kemungkinan bagi junior yang pernah mendapatkan kekerasan akan melakukan kekerasan kepada juniornya kelak. Hal ini yang membuat mata rantai kekerasan akan sulit diputuskan. Selain itu taruna junior juga akan sulit mengekspresikan dirinya karena sulit untuk mengungkapkan apa yang ia pikirkan, tidak dapat menolak perintah yang diberikan senior, karena jika menolak maka akan dianggap kurang *respect* sehingga akan menimbulkan suasana psikologis yang tidak nyaman dari dalam diri taruna dan memilih untuk diam untuk mencari aman serta menutup-nutupinya dari staff pengawas, rela melanggar jam tidur yang telah ditetapkan dan pergi melewati jalan lain agar tidak diketahui oleh pengawas untuk menemui senior seperti pada kasus yang terjadi pada Amir tahun 2017 lalu.

Padahal menurut Alberti dan Emmons (2002) bahwa setiap dari kita berhak untuk menjadi dan mengekspresikan diri sendiri, serta merasa nyaman (bukan tidak berdaya atau merasa bersalah) ketika melakukannya, selama kita tidak melukai perasaan orang lain dalam prosesnya. Selain itu, adanya pencapaian pengungkapan diri (asertivitas) maka akan memberikan dampak langsung bagi individu tersebut yakni meningkatkan *self-esteem* (harga diri), mengurangi kecemasan, mengatasi depresi, mendapatkan penghargaan yang lebih besar dari orang lain, mencapai lebih banyak lagi tujuan hidupnya, meningkatkan tahap pemahaman diri, dan memperbaiki komunikasi yang lebih efektif dengan orang lain serta meningkatkan hubungan individu dengan orang lain.

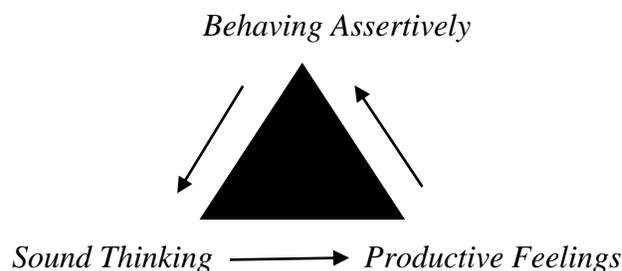
Conrad dan Potts (2013) menyatakan bahwa ketika individu mampu untuk mengatakan kata “tidak” dalam arti menolak hal yang tidak ingin ia lakukan atau karena tidak sesuai dengan peraturan, maka individu tersebut menunjukkan bahwa ia siap untuk menarik diri, daripada melakukan suatu hal yang tidak memberikan hasil, atau terlibat dalam permainan, manipulasi, atau ancaman. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pourjali dan Zarnaghash (2010) bahwa individu yang mampu untuk berkata “Tidak”, dalam arti mampu untuk menolak apa yang tidak mereka inginkan, memiliki tingkat stres yang rendah dalam hidup mereka, dan mendapatkan apa yang mereka butuhkan.

Menurut Alberti & Emmons (2002) individu yang tidak berperilaku asertif kerap merasa disakiti dan cemas karena individu ini membiarkan orang lain untuk memilih baginya dan individu ini jarang mencapai tujuannya sendiri. Galassi, dkk.,(dalam Kirst, 2011) juga menyatakan bahwa

individu yang tidak asertif cenderung mengalami kecemasan interpersonal yang berlebihan, perasaan rendah diri, dan mengevaluasi diri secara negatif. Kirst (2011) menyatakan bahwa kecemasan dapat menghambat individu untuk memberikan respon secara asertif. Hal ini dikarenakan emosi merupakan hasil dari apa yang individu pikirkan mengenai dirinya, orang lain maupun faktor dari situasi apapun. Ketika individu mampu menghilangkan perasaan marah, takut, stres, cemas, atau emosi negatif lainnya, maka secara otomatis individu mampu menjadi lebih berdaya dan mampu untuk menghadapi masalah atau kesulitan apapun. Ketika individu memiliki pemikiran “*faulty* (salah)” (misalnya dengan berperilaku agresif atau pasif), hal ini akan mengarahkan individu kepada perasaan-perasaan negatif, seperti cemas, takut, marah, benci, ketidakberdayaan.



Sebaliknya, ketika pemikiran individu positif dan realistis, individu akan merasa percaya diri, puas, lebih memahami, tenang, dan hal ini akan mengarahkan individu untuk lebih kreatif, tabah, mampu mengatasi masalah, dan optimis.



Penelitian yang dilakukan oleh Bouchard, Lalonde & Gagnon (dalam Kirst, 2011) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara asertivitas dengan karakteristik kepribadian. Individu dengan asertivitas yang tinggi akan berani menyatakan ketidaksetujuan dan memiliki harga diri yang tinggi, sehingga akan membantu individu dalam mengatasi kecemasannya dan dapat meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki asertivitas yang rendah akan menimbulkan perasaan cemas, stres karena ia sulit mengungkapkan apa yang ia inginkan, sulit mengekspresikan dirinya sehingga orang lain akan dengan mudah mengabaikan dirinya.

Kepribadian juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Secara keseluruhan konsep *psychological well-being* dikaitkan dengan bagaimana pandangan individu terhadap pencapaian yang telah ia peroleh di masa lalu, sekarang, dan yang akan datang, dan sejauh mana ia puas dengan dirinya, yang artinya hal ini mengacu kepada penerimaan individu terhadap dirinya sendiri, Diene, Suh, Lucas, dkk., (dalam Hidalgo, dkk., 2010).

Terdapat bukti yang berulang bahwa variabel kepribadian dikaitkan erat dengan *psychological well-being*, Costa dan McCrae (dalam Hidalgo, dkk., 2010). Kepribadian ekstraversi dikaitkan dengan

emosi positif, sedangkan kepribadian neurotik dikaitkan dengan emosi negatif. Hal ini terjadi karena individu dengan kepribadian ekstrasversi merupakan individu yang semangat, ramah, lebih bahagia, mengalami lebih banyak emosi positif dalam berbagai situasi. Kepribadian neurotik cenderung impulsif, pemarah, penakut, dan mengarah kepada emosi-emosi negatif.

Psychological well-being diperlukan ketika individu sudah sangat lama mengalami atau menyimpan perasaan negatif yang nantinya akan mengganggu individu untuk dapat berfungsi secara penuh. Gohm dan Clore (dalam Safaria dan Saputra, 2012) juga menyatakan jika individu lebih banyak merasakan dan mengalami perasaan negatif seperti marah, benci, dendam, dan kecewa maka individu akan diliputi suasana psikologis yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan, akibatnya individu akan terasa sulit merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan. Berdasarkan paparan di atas peneliti ingin melakukan penelitian mengenai bagaimana hubungan antara asertivitas dengan *psychological well-being* pada taruna jurusan Nautika Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran di Jakarta.

METODE

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 164 taruna. Karakteristik subjeknya adalah taruna jurusan Nautika dan masih berada di tingkat II dikarenakan terdapat beberapa alasan tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 54 taruna. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu Skala *Psychological well-being* (36 item, $\alpha = 0,927$) dan Skala Asertivitas (29 item, $\alpha = 0,905$). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Analisis Regresi Sederhana dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara asertivitas terhadap *psychological well-being* pada taruna jurusan Nautika di STIP Jakarta, dengan $r_{xy} = 0,624$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara asertivitas dengan *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi asertivitas yang dimiliki taruna maka semakin tinggi *psychological well-being* pada taruna jurusan nautika di STIP, begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yang telah dilakukan oleh Sulastry (2016) yang menunjukkan bahwa asertivitas berperan dalam membentuk *psychological well-being* individu.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa asertivitas yang dimiliki oleh taruna jurusan nautika tingkat II STIP terbagi ke dalam beberapa kategori yakni ada kategori sangat tinggi, yakni sebesar 18,52% atau sebanyak 10 dari 54 taruna memiliki asertivitas

Jurnal Empati, Volume (Nomor), halaman

yang sangat tinggi dan sebanyak 44 dari 54 taruna atau sekitar 81,48% berada pada kategori tinggi. Menurut Conrad dan Potts (2013) individu yang memiliki asertivitas tinggi cenderung memiliki konflik yang lebih rendah dengan orang lain, yang berarti mereka memiliki tekanan yang jauh lebih sedikit daripada orang yang tidak berperilaku asertif. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa asertivitas yang dimiliki oleh taruna adalah tergolong tinggi yang berarti bahwa taruna jurusan nautika tingkat II ternyata memiliki konflik yang rendah dengan orang lain, dan mengalami tekanan yang rendah. Ternyata kasus kekerasan yang terjadi selama beberapa tahun terakhir, khususnya yang

baru-baru ini terjadi yakni tahun 2017 lalu tidak mempengaruhi asertivitas para taruna tingkat II. Padahal jika dilihat berdasarkan kasus kekerasan yang terjadi, tingginya tingkat senioritas di lingkungan sekolah tentunya memberikan tekanan bagi para taruna.

Bishop (2010) juga menyatakan bahwa individu yang asertif juga bukan orang yang suka terlalu menahan diri dan juga bukan pemalu, mereka bisa mengungkapkan perasaannya tanpa bertindak agresif ataupun melecehkan. Individu yang asertif memiliki citra diri yang baik; mereka menggunakan bahasa yang baik; mereka mencari pengaruh positif dari interaksi sosial; mereka bekerja dengan orang lain dan mampu memberikan solusi yang positif terhadap masalah, dimana kedua belah pihak sama-sama untung; menghormati pandangan dan pendapat orang lain, memiliki kesadaran diri yang baik, kepercayaan diri dan *self-esteem*, dan kemampuan komunikasi yang jujur, kuat dan efektif.

Setelah melihat buku peraturan tata tertib STIP, peneliti akhirnya menemukan mengapa taruna memiliki asertivitas yang tinggi. Taruna wajib mengikuti peraturan yang telah ditetapkan dan jika tidak, maka akan mendapatkan konsekuensi yang telah diberlakukan. Peraturan-peraturan ini diberlakukan untuk meningkatkan disiplin taruna, untuk mewujudkan tingkah laku dan tanggung jawab yang selaras dan serasi serta seimbang agar dapat mempersiapkan taruna yang mampu dan terampil, juga memiliki mental dan moral yang baik. Peraturan-peraturan yang telah ditetapkan salah satunya mengatur terkait penggunaan bahasa yang santun, saling menghargai antar taruna, tidak mengintimidasi atau menyangkali hak-hak orang lain, yang tertuang kedalam BAB IV dan V.

Penelitian ini juga mengungkapkan hasil variabel *psychological well-being* bahwa sebanyak 7 dari 54 taruna atau sekitar 13% taruna tergolong ke dalam kategori yang sangat tinggi dan 45 dari 54 taruna atau sebesar 83,3% tergolong ke dalam kategori tinggi. Namun, terdapat juga taruna yang memiliki *psychological well-being* yang rendah yakni sebanyak 2 dari 54 taruna atau sekitar berada pada 3,7% memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah. Hal ini terjadi dikarenakan adanya taruna yang masih belum dapat memenuhi dimensi penerimaan diri, seperti menyalahkan diri atas kekurangan yang ia miliki, kurang percaya diri. Hal ini diperoleh berdasarkan dari hasil pengamatan pemberian respon jawaban yang terdapat di skala yang telah diisi oleh para taruna.

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara asertivitas dengan *psychological well being* pada taruna tingkat II jurusan Nautika STIP memiliki koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh $R^2 = 0,389$. Angka 0.389 menunjukkan bahwa asertivitas memberikan sumbangan efektif sebesar 38,9% terhadap variabel *psychological well-being*. Hasil ini menjelaskan bahwa *psychological well-being* yang dimiliki taruna tingkat II jurusan nautika STIP dipengaruhi oleh asertivitas sebesar 38.9% dan sisanya sebesar 61,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Setelah membaca ulang kembali mengenai peraturan tata tertib yang ada di STIP, kemudian membaca PHST (Perintah Harian Sifat Tetap) yang diberlakukan oleh pihak STIP, akhirnya peneliti menemukan ada beberapa hal yang dapat menyebabkan mengapa taruna jurusan nautika yang berada pada tingkat II memiliki *psychological well-being* yang tinggi, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah aktivitas fisik.

Haworth dan Lewis (dalam Lapa, 2015) menemukan bahwa partisipan yang melakukan aktivitas fisik terbukti memiliki *mood* yang positif, meningkatkan *psychological well-being* dan kepuasan hidup. Sejumlah penelitian yang dilakukan oleh Keim, Blanton dan Kretsch; Oguma dan Shinoda-Tagawa; Press, Freestone dan George (dalam Lapa, 2015) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan banyak manfaat bagi fisik dan mental yakni gaya hidup yang sehat dan meningkatkan *psychological well-being*. Hal ini juga didukung oleh Ryff (2014)

bahwa perilaku sehat telah dikaitkan dengan well-being. Individu yang terlibat dalam berbagai jenis olahraga menunjukkan *psychological well-being* dan *self esteem* (harga diri) yang tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak berolahraga, dan analisis tambahan menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan dampak yang tinggi pada setiap dimensi *psychological well being*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara asertivitas dengan *psychological well-being* pada taruna tingkat II jurusan Nautika Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) Jakarta, yang ditunjukkan dengan nilai (r_{xy}) = 0.624 dengan dengan $p = .000$ ($p < 0.05$), artinya semakin tinggi asertivitas taruna tingkat II jurusan nautika STIP maka semakin tinggi pula *psychological well-being*nya dan sebaliknya semakin rendah asertivitas maka semakin rendah pula *psychological well-being* taruna tingkat II jurusan Nautika STIP Jakarta. Sumbangan efektif variable asertivitas terhadap variabel *psychological well-being*, yaitu sebesar 38.9%, dan sisanya yaitu sebesar 61.1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkarim, A. (2006). *Pendidikan kewarganegaraan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Alberti, R., & Emmons, M. (2002). *Your perfect right: Hidup lebih bahagia dengan mengungkapkan hak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Bams. (2017, Januari 11). *SAH kecam sistem pendidikan di sekolah kedinasan*. Retrieved from suaraindonews: <http://suaraindonews.com/sah-kecam-sistem-pendidikan-di-sekolah-kedinasan/>
- Bishop, S. (2010). *Develop your assertiveness*. London: Koran Page.
- Conrad, & Potts, S. (2013). *Assertiveness: How to be strong in every situation*. Chichester: Capstone.
- Jurnal Empati, Volume (Nomor), halaman*
- Fairbrook, S. W. (2013). The physical and mental health effects of community violence exposure in pre-adolescent and adolescent youth. *Journal of student nursing research*, 24-30.
- Heller, R., & Gitterman, A. (2011). *Mental health and social problems. A social work perspective*. London: Routledge.
- Helmi. (2015, April 10). *SDM*. Retrieved from BeritaTrans: <http://beritatrans.com/2015/04/10/kekerasan-taruna-stip-bermula-dari-meja-makan-2/>

- Hidalgo, J. T., Bravo, B. N., Martinez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In I. E. Wells, *Psychological well being* (pp. 77-113). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Journal Compilation*, 137-164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Kirst, L. K. (2011). Investigating the relationship between assertiveness and personality characteristics. Retrieved Mei 22, 2018, from http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fetd.fcla.edu%2FCF%2FCFH0004071%2FKirst_Laura_K_201205_BS.pdf&ei=ibOsVKORMZPIuASf-oCoBA&usg=AFQjCNFDOAZSSJBluLXM7cYcf2dP78sexQ&bvm=bv.83134100,d.c2
- Lapa, T. Y. (2015). Physical activity levels and psychological well-being: A case study of university students. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 739-743.
- Listwan, S. J., Colvin, M., Hanley, D., & Flannery, D. (2010). Victimization, social support, and psychological well-being. *Criminal Justice and Behavior*, 37, 1140-1159. doi:10.1177/0093854810376338
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial. Edisi 10 - Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pourjali, F., & Zarnaghash, M. (2010). Relationships between assertiveness and the power of saying no with mental health among undergraduate student. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 137-141.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 10-28.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.