



Assertive Training dalam Pendidikan Jasmani

Linggi Andiri¹, Akhmad Olih Solihin²

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang penerapan *Assertive Training* dalam pendidikan jasmani di tingkat Sekolah Menengah Atas serta pengaruhnya terhadap perkembangan perilaku asertif siswa, khususnya kemampuan siswa dalam mengekspresikan dirinya serta kemampuan siswa untuk menolak terhadap sesuatu hal yang tidak menyenangkan bagi dirinya. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *The Randomized Pretest-Posttest Group Design*. Lokasi penelitian dilakukan di SMA Tutwuri Handayani Cimahi dengan banyaknya Sampel penelitian adalah 24 orang siswa yang diperoleh dengan menggunakan teknik *Random Sampling*. Data penelitian diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan *The Rathus Assertiveness Schedule* (1973). Data yang diperoleh diolah menggunakan pendekatan statistik *T-Paired Test* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 23*. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *Assertive Training* dalam pendidikan jasmani dapat membantu mengembangkan perilaku asertif siswa di SMA Tutwuri Handayani Cimahi. Dengan mengintegrasikan *Assertive Training* ke dalam pendidikan jasmani, maka akan semakin berkembang perilaku Asertif siswa. Implikasinya adalah diharapkan pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah tidak hanya sebagai sebuah aktivitas fisik saja, akan tetapi merupakan sarana untuk berlatih asertif sehingga dapat membantu siswa dalam mengembangkan perilaku asertifnya.

Kata Kunci: *Assertive Training*, Pendidikan Jasmani

Pendahuluan

Bagi guru pendidikan jasmani tentunya pernah dihadapkan pada kondisi dimana siswa sulit sekali untuk mengutarakan pendapatnya karena takut salah, sulit mengekspresikan dirinya baik saat senang ataupun saat kecewa, atau bahkan menemukan siswa yang tidak mampu untuk mengatakan “tidak” pada sesuatu hal yang sebenarnya tidak menyenangkan bagi dirinya. Keadaan seperti ini termasuk pada golongan orang-orang non Asertif, selalu dihindangi oleh rasa takut menghadapi orang-orang di sekitarnya [1]. Padahal, dengan membiarkan diri untuk bersikap non-Asertif akan dapat mengancam hubungan satu dengan yang lainnya, karena salah satu pihak akan ada yang merasa dimanfaatkan oleh pihak lain, tidak menyelesaikan masalah-masalah emosional yang dihadapi justru akan beresiko terhadap timbulnya kecemasan dan stress. Ketidakmampuan siswa untuk menyelesaikan masalahnya tersebut secara konstruktif yang juga merupakan awal terjadinya konflik antar siswa [2].

Asertif secara sederhana dapat diartikan sebagai sikap tegas dari individu dalam mengekspresikan dirinya [3]. “*Assertiveness can be defined as an interpersonal behaviour that maintains boundaries whilst allowing people in relationship to express their needs clearly and directly*” [3]. Asertif dapat didefinisikan sebagai perilaku interpersonal yang menjaga batas, sementara memungkinkan orang dalam berhubungan untuk mengekspresikan kebutuhan mereka secara jelas dan langsung. Perilaku individu Asertif mampu mengekspresikan emosi mereka, membela tujuan mereka, dan membangun hubungan interpersonal yang menguntungkan [4]. Sikap asertif berbeda dari sikap agresif yang seringkali menyebabkan kebingungan. Sikap agresif selalu berbentuk serangan atau menyingkirkan orang lain. Sebaliknya sikap non-asertif ialah sindrom “keset pintu” dimana seseorang membiarkan orang lain untuk melakukan apa yang mereka inginkan sambil menekan berbagai upaya untuk mengungkapkan hak-hak atau perasaannya [2].

Upaya yang dilakukan untuk membantu siswa dengan kondisi non-Asertif memiliki sikap asertif adalah dengan *Assertive Training*. Latihan Asertif (*Assertive Training*) merupakan salah satu

pendekatan behavioral, yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal pada individu yang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar [5]. Tujuan utama dari pelatihan Asertif adalah untuk membantu orang untuk mencari realisasi hak-hak pribadi ireversibel mereka [6]. Program *Assertive Training* bertujuan untuk membantu individu mengubah citra diri mereka, dengan mudah mengekspresikan diri, mengungkapkan pemikiran dan ide mereka secara tepat dan akibatnya meningkatkan harga diri mereka [7]. Program *Assertive Training* adalah teknik intervensi terstruktur yang digunakan untuk membantu individu mengubah citra diri mereka dan secara mudah mengekspresikan diri dan pikiran dan ide-ide mereka secara tepat [8]. Penelitian yang dilakukan Çeçen-Erouğul dan Zengel (2009) bahwa pengalaman kelompok berdasarkan program *Assertive Training* dapat berdampak positif pada tingkat *Assertif* remaja yang selanjutnya bermanfaat saat mereka dalam kondisi tertindas [9]. Secara Umum, studi tentang topik Asertif ini telah dilakukan di berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, sosiologi, dan ilmu pendidikan [8]. Orang-orang memerlukan *Assertive Training* (pelatihan asertif) karena pada dasarnya setiap orang memiliki hak-hak sebagai seorang individu. Salah satu hak tersebut ialah hak individu untuk memutuskan apa yang terbaik bagi diri mereka sendiri (Asertif). Untuk melaksanakan hak ini, individu harus belajar mendefinisikan posisi mereka atau membela keyakinan mereka ketika berinteraksi dengan mereka yang dapat mengendalikan mereka.

Assertive Training dapat dikombinasikan dengan kegiatan olahraga berupa aktivitas fisik. Karena dengan kegiatan berolahraga selain bermanfaat untuk fisik juga memiliki keuntungan berbagai aspek, seperti sosial dan lainnya. Terfokus pada perilaku Asertif, Banyak penelitian yang telah dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan perilaku Asertif. Berpartisipasi dalam kegiatan olahraga merupakan salah satu cara dalam meningkatkan perilaku Asertif seseorang. Kesehatan dan kehidupan mental individu seperti mengurangi stres, meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, dan perilaku Asertif dapat ditingkatkan dengan partisipasi dalam kegiatan olahraga [10].

Pelatihan olahraga lainnya juga pernah dilakukan untuk membantu meningkatkan perilaku Asertif pada siswa laki-laki usia 14-16 Tahun di Turki, hasilnya adalah pelatihan olahraga berpengaruh positif dalam meningkatkan perilaku Asertif. Penelitian yang dilakukan [3] mengajurkan kepada pelatih dan guru pendidikan jasmani untuk dapat melakukan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan psikologis. Penelitian yang dilakukan [11] yang meneliti tentang dampak kegiatan rekreasi terhadap perilaku Asertif mahasiswa perawat. Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas rekreasi dapat meningkatkan perilaku Asertif mahasiswa keperawatan di Turki. Kegiatan rekreasi dapat memberikan banyak manfaat dengan karakteristik serupa dari Asertif. Menggunakan berbagai teknik, termasuk seni dan kerajinan, berolahraga, permainan, tarian dan gerakan, drama, musik, acara komunitas, rekreasi akan merawat dan memelihara kesejahteraan fisik, psikologis, dan emosional mereka [12].

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik berdampak positif terhadap perilaku Asertif seseorang. Yigiter (2013) menganjurkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut harus dilakukan dengan menggunakan program fisik yang berbeda dalam intensitas, durasi dan jenisnya [11]. Sehingga penelitian ini dilakukan dengan melakukan diversifikasi/ keberagaman program aktivitas fisik, dalam mendesain program aktivitas fisik tersebut harus dengan strategi-strategi yang tepat. Banyak peneliti juga menunjukkan bahwa strategi pelatihan harus dilakukan untuk mengembangkan keterampilan ketegasan (Asertif) siswa selama pendidikan mereka [13].

Berkaitan dengan *Assertive Training* dalam Pendidikan Jasmani, Bank & Smith-Fee (2016) pernah menerapkannya pada siswa-siswa tingkat sekolah menengah pertama, dalam penelitian itu mereka mengarahkan siswa untuk berperilaku dengan dan melalui pendidikan jasmani [2]. Karena menurut Bank & Smith Pendidikan Jasmani merupakan bidang pendidikan yang menyediakan lebih banyak kesempatan kepada siswa, dibandingkan dengan lingkungan di ruang kelas. Anak-anak pada pembelajaran pendidikan jasmani diberikan kesempatan untuk lebih aktif, berinteraksi, kesempatan untuk bekerjasama, bahkan hal-hal yang mungkin bisa terjadi konflik yang memungkinkan akan menyebabkan anak tersakiti, atau mungkin anak-anak akan mendapatkan dukungan dari orang lain. Singkatnya adalah bahwa kelas pendidikan jasmani mencerminkan kehidupan dan bisa menjadi laboratorium untuk belajar bagaimana hidup lebih produktif dengan orang lain. Penelitian yang telah dilakukan tersebut hanya sebatas pada level siswa tingkat sekolah menengah pertama, sehingga merupakan sebuah kesempatan untuk peneliti lainnya mencoba menerapkan *Assertive Training* dalam

pendidikan jasmani pada level lainnya dan pada kondisi lainnya. Banyak literatur menunjukkan bahwa variabel seperti pendidikan, pengalaman, kerja, usia, kesehatan, dan pelatihan Asertif masa lalu dapat mempengaruhi tingkat Asertif seseorang [14]. Penelitian yang dilakukan Andiri (2018) tentang kolaborasi *Assertive Training* dan aktivitas fisik dalam mengembangkan perilaku asertif pada siswa tunarungu menunjukkan bahwa penerapan *Assertive Training* pada aktifitas fisik di SLB juga dapat digunakan dan berpengaruh positif terhadap perkembangan perilaku asertif siswa [15].

Assertive Training dalam pendidikan jasmani yang dikembangkan Bank & Smith-Fee yang baru diterapkan pada level sekolah menengah pertama menarik minat penulis untuk mencoba menerapkannya pada level sekolah yang lebih tinggi lagi, yaitu pada level sekolah menengah atas, karena sejatinya pada level SMA ini usia siswa sudah mulai matang dibandingkan dengan level SMP, mereka seharusnya akan lebih mampu untuk mengekspresikan diri, serta mampu menolak sesuatu yang tidak menyenangkan untuk dirinya sesuai dengan yang dikemukakan Sanders bahwa Usia merupakan salah satu factor yang mempengaruhi asertif seseorang. Namun kenyataannya berdasarkan hasil pengamatan peneliti, masih banyaknya siswa pada level ini yang belum bisa menerapkan itu semua (berperilaku non-asertif). Sehingga penulis beranggapan perlu untuk melakukan penelitian lanjutan untuk menghasilkan penelitian melalui analisa data yang akurat.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini adalah jenis penelitian *True Eksperimental* dengan *Randomized Pretest Post-Test Control Design*, karena dalam desain ini peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Dua kelompok subjek digunakan, dengan kedua kelompok diukur atau diamati dua kali. Pengukuran pertama berfungsi sebagai pretest, yang kedua sebagai posttest [16]. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi di Sekolah Menengah Atas (SMA) Tutwuri Handayani yang berjumlah 24 orang siswa. Penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Random Sampling*.

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan. Penelitian eksperimen perilaku yang dilakukan oleh Loftus dan Burns [17], di sana dilakukan satu kali treatment sebelum mengambil data tentang respon perilaku yang akan diamatinya. Hasilnya menunjukkan ternyata batas minimum pemberian treatment dalam sebuah eksperimen adalah sebanyak satu kali, dan itu sudah cukup untuk bisa menggambarkan respon. Pada pendapat lain, Skinner [18] berpendapat bahwa penguatan dianggap sangat penting untuk membentuk perilaku. Maka treatment yang diberikan secara terus-menerus atau dilakukan penguatan akan semakin kuat dalam membentuk perilaku. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa untuk melakukan penelitian ini dilakukan 8 (delapan) kali treatment yang dilakukan 2x dalam seminggu. Diharapkan penguatan treatment yang diberikan bisa memberikan pengaruh terhadap respon yang hendak diamati.

Adapun program *Assertive Training* yang diterapkan dalam Pendidikan Jasmani di sekolah menengah atas (SMA) adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Program Assertive Training dalam Pendidikan Jasmani

Sesi (S)	Program Assertive Training
Sesi 1	Latihan untuk mengekspresikan diri
Sesi 2	Latihan untuk menghormati orang lain.
Sesi 3	Menyampaikan perasaan secara tegas
Sesi 4	Latihan untuk jujur dengan keadaan
Sesi 5	Latihan untuk mengelola kemarahan
Sesi 6	Latihan untuk bersikap tenang
Sesi 7	Latihan untuk menolak dan berani mengatakan “tidak”
Sesi 8	Latihan untuk berkomunikasi

Secara singkat Bank & Smith-Fee menyampaikan program *Assertive Training* dalam pendidikan jasmani ini adalah dengan: 1) Memperkenalkan komunikasi asertif kepada siswa, dan 2) Mengajarkan sikap asertif saat memberikan materi keahlian ketika pelajaran berlangsung.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Rathus Assertiveness Schedule* (1973) [19]. Instrumen tersebut dikonsultasikan kembali ke ahli psikologi sebelum digunakan untuk mengukur perilaku asertif siswa. untuk meminta pandangan apakah butir-butir pernyataan dalam instrumen tersebut cukup relevan untuk digunakan dalam mengukur perilaku Asertif. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan statistik *T-Paired Test* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 23*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2
Paired Sample Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Eksperimen	44.79	24	4.472	.913
	Posttest Eksperimen	45.63	24	4.698	.959
Pair 2	Pretest Control	44.42	24	4.413	.901
	Posttest Control	45.17	24	4.812	.982

Dari tabel 2 di atas, diketahui bahwa mean skor pretest dan posttest dari kelompok eksperimen adalah 44,79 dan 45,63 dengan selisih peningkatan adalah 0,84, sedangkan kelompok kontrol diperoleh mean skor pretest dan posttest adalah 44,52 dan 45,17 dengan selisih peningkatan 0,65. Dengan demikian dilihat dari skor selisih (gain) dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka kelompok eksperimen memiliki selisih skor peningkatan yang lebih besar.

Tabel 3
Paired Samples Correlation

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Eksperimen & Posttest Eksperimen	24	.954	.000
Pair 2	Pretest Control & Posttest Control	24	.900	.000

Table 3. menggambarkan hubungan antar variabel, dengan kriteria pengujian:

- Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan
 - Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat hubungan
- Tabel di atas menunjukkan bahwa:
- Pair 1 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05. Sehingga nilai signifikansi $(0,000) < 0,05$. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara *Assertive Training* dalam pendidikan jasmani dengan perilaku asertif.
 - Pair 2 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05. Sehingga nilai signifikansi $(0,000) < 0,05$. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara pendidikan jasmani tanpa *Assertive Training* dengan perilaku asertif

Tabel 4
Paired Samples Test

Tabel		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	-.833	1.404	.287	-1.426	-.241	-2.908	23	.008
Pair 2	Pretest Control - Posttest Control	-.750	2.048	.418	-1.615	.115	-1.794	23	.086

Hipotesisnya adalah:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan Assertive Training dalam pendidikan jasmani dalam mengembangkan perilaku asertif siswa

H_1 : Terdapat terdapat pengaruh yang signifikan Assertive Training dalam pendidikan jasmani dalam mengembangkan perilaku asertif siswa

Tabel 4 menunjukkan bahwa Nilai signifikansi kelompok eksperimen sebesar $0.008 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari Assertive Training dalam pendidikan jasmani dalam mengembangkan perilaku asertif siswa. Sedangkan nilai signifikansi kelompok control adalah $0.086 > 0.05$, maka H_0 diterima, artinya Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pendidikan jasmani tanpa assertive training dalam mengembangkan perilaku asertif siswa.

Pembahasan

Assertive training dalam pendidikan jasmani mengajarkan anak untuk berbicara ketika dia menginginkan sesuatu. Apakah dia menginginkan lebih banyak waktu bermain? Maka biarkan dia berbicara pada gurunya. Ketika dia menginginkan sesuatu atau memiliki opini, dorong dia untuk mengungkapkannya. Siswa diinstruksikan, diarahkan dan dilatih untuk mampu mengekspresikan dirinya serta mampu menyampaikan perasaan yang dirasakan secara tegas melalui pendidikan jasmani. Misalnya ketika siswa disuruh untuk mengikuti gerakan-gerakan yang dilakukan temannya. Gerakan tersebut merupakan gerakan-gerakan yang cukup ekstrem atau gerakan yang tidak masuk akal. Pada kondisi tersebut guru menginstruksikan agar siswa yang disuruh tersebut agar tidak mau dimanfaatkan orang lain untuk mengikuti gerakan-gerakan yang tidak menyenangkan bagi dirinya dengan cara mengekspresikan ketidaksetujuan mereka. Ketika siswa diarahkan untuk mampu berekspresi melalui pendidikan jasmani yang merupakan kegiatan yang menyenangkan untuk mereka, maka siswa yang diarahkan tersebut akan menjadi terbiasa untuk mampu berekspresi dalam kondisi apapun termasuk dalam kondisi yang tidak menyenangkan bagi dirinya.

Assertive training hadir untuk membantu siswa tersebut agar tetap tenang menghadapi kondisi tersebut. tentunya dengan melakukan kesalahan siswa akan merasa inferior, namun melalui *Assertive training* perasaan-perasaan tersebut akan diantisipasi dengan mengarahkan, dan dilatih untuk mampu jujur dengan dengan kesalahan yang dilakukan serta mampu menyampaikan bersikap tenang. Misalnya siswa melakukan kesalahan dari tugas yang diberikan guru, atau siswa kalah dalam perlombaan kemudian siswa yang lainnya menyoraki. Kondisi ini memungkinkan siswa merasa panik dan gugup, Pada kondisi tersebut guru menginstruksikan agar siswa yang melakukan kesalahan dan dikritik agar tetap percaya diri dan tetap tenang dalam menghadapi kritikan tersebut.

Assertive training membantu siswa untuk dapat menolak dan berkata tidak. Siswa diberikan kebebasan untuk bermain sesuai dengan keinginannya, kemudian saat siswa tersebut sedang asik bermain dibuatlah kondisi agar siswa tersebut merasa terganggu dan tidak nyaman, saat itulah siswa diarahkan, dilatih dan diinstruksikan bagaimana cara yang tepat untuk menolak atau menyampaikan

keinginannya agar tidak diganggu sehingga siswa tersebut dapat melanjutkan permainan. Sehingga *Assertive training* dalam pendidikan jasmani ini dapat mengembangkan perilaku asertif siswa ketika siswa dihadapkan pada kondisi yang mengharuskan siswa untuk berperilaku asertif, kemudian diarahkan untuk berperilaku asertif. Selanjutnya siswa mencoba melakukan dalam kondisi yang sebenarnya, mempraktikkan apa yang telah diarahkan ketika menghadapi situasi yang mengharuskan siswa berperilaku asertif. Ketika kondisi ini dilakukan berulang-ulang maka perilaku asertif siswa tersebut akan berkembang. Penelitian yang dilakukan ini mendukung teori-teori dan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan Seperti Penelitian Boket et. al. (2016) bahwa Keterampilan untuk berperilaku Asertif dapat diperoleh dengan *Assertive Training*.

Adapun pendidikan jasmani tanpa *assertive training* dalam penelitian ini bertindak sebagai kontrol, yang mana diperoleh hasil bahwa pendidikan jasmani berpengaruh positif dalam mengembangkan perilaku asertif siswa namun tidak signifikan. Stanifors (dalam Bank & Smith-Fee, 2016) menjelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani tidak dapat dicapai hanya dengan memberikan serangkaian aktivitas, permainan, dan olahraga [2]. Partisipasi dalam olahraga dan kejuaraan dapat menghasilkan ketegasan jika pelatih atau pihak berwenang menekankan pada keterampilan asertif dan mengajarkannya [19].

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap simpulan, bahwa *Assertive Training* dalam pendidikan jasmani, merupakan prediktor perilaku Asertif pada siswa di SMA Tutwuri Handayani Kota Cimahi. Artinya apabila *Assertive Training* tersebut diintegrasikan ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kemudian dilakukan secara sistematis, teratur, dan berulang-ulang, maka akan semakin berkembang perilaku Asertif yang dimiliki siswa tersebut, sehingga komunikasi asertif akan dengan mudah dilakukan siswa.

Daftar Pustaka

- [1] Y. R. Lin, I. S. Shiah, Y. C. Chang, T. J. Lai, K. Y. Wang, and K. R. Chou, "Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction," *Nurse Educ. Today*, vol. 24, no. 8, pp. 656–665, 2004, doi: 10.1016/j.nedt.2004.09.004.
- [2] W. H. Banks and C. Smith-Fee, "Middle School PE—Assertiveness Training," *J. Phys. Educ. Recreat. Danc.*, vol. 60, no. 7, pp. 90–93, 1989, doi: 10.1080/07303084.1989.10606363.
- [3] A. Gacar, "Atalay GACAR, 2 Eyyüp NACAR, 3 İlmidar YALÇIN," vol. 7, no. 2, pp. 229–234, 2013.
- [4] F. L. Yong, "A Study on the Assertiveness and Academic Procrastination of English and Communication Students at a Private University in Malaysia," *Am. J. Sci. Res.*, pp. 62–72, 2010.
- [5] Corey and Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Rineka Cipta, 2007.
- [6] R. Alberti and M. Emmons, *Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships (9th.ed)*. Atascadero. California: Impact Publisher, 2008.
- [7] A. A. Eslami, L. Rabiei, S. M. Afzali, S. Hamidzadeh, and R. Masoudi, "The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students," *Iran. Red Crescent Med. J.*, vol. 18, no. 1, pp. 1–10, 2016, doi: 10.5812/ircmj.21096.
- [8] R. Gundogdu, "Effect of the creative drama-based assertiveness program on the assertiveness skill of psychological counsellor candidates," *Kuram ve Uygulamada Egit. Bilim.*, vol. 12, no. 2, pp. 687–693, 2012, [Online]. Available: <https://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc9&AN=2013-21023-006> https://birmingham-primo.hosted.exlibrisgroup.com/openurl/44BIR/44BIR_Services?sid=OVID:psycdb&id=pmid:&id=doi:&issn=1303-0485&isbn=&volume=12&issue=2&spage=687&.
- [9] A. R. Çeçen-ero, "The Effectiveness of an Assertiveness Training Programme on Adolescents' Assertiveness Level," *İlköğretim Online*, vol. 8, no. 2, pp. 485–492, 2009, doi: 10.17051/io.46230.

- [10] G. Tekin and A. Tekin, "Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi The effect of recreational physical exercise on depression and assertiveness levels of university students," 2009.
- [11] K. Yigiter, "Improving the nursing students' assertiveness skills by participating in recreational physical activities," *Int. J. Sport Stud.*, 2013, [Online]. Available: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20133374051>.
- [12] T. Tremayne, "Therapeutic recreation activity guide : a guide instructing professionals and parents of individuals with disabilities on the use of visual supports in the implementation of social recreation activities," California State University, 2011.
- [13] M. Adenzato, R. B. Ardito, and E. Izard, "Impact of maternal directiveness and overprotectiveness on the personality development of a sample of individuals with acquired blindness," *Soc. Behav. Pers.*, vol. 34, no. 1, pp. 17–26, 2006, doi: 10.2224/sbp.2006.34.1.17.
- [14] R. . Sanders, "Assertive Communication Skills With Nurses in a Rural Setting," The University of Wyoming. M. S. Whitney School of Nursing, 2007.
- [15] L. Andiri, B. Berliana, and Y. Hendrayana, "A Collaboration of Assertive Training and Physical Activities to Develop Assertive Behaviour in Students with Deafness," *Proc. 3rd Int. Conf. Sport Sci. Heal. Phys. Educ. (ICSSHPE 2018)*, 2018, doi: <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.95>.
- [16] F. JR, W. NE, and Y. H, *How To Design And Evaluate Research In Education*. New York: McGraw-Hill Inc, 2012.
- [17] D. Shaughnessy, JJ., *Metodelogi Penelitian Psikologi edisi ketujuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- [18] M. Farozin and K. Fathiyah, *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- [19] S. . Rathus, "A-30 Item Schedule for Assessing Assertive Behavior," New Jersey, 1973.