

Penerapan Teknik *Self-Monitoring* dan *Positive Reinforcement* dalam Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Individu Korban *Toxic Relationship*

Miftahul Rahmah*, Wahyu Windiastuti Rahmawati, Muhammad Jamaluddin

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik self-monitoring dan penguatan positif dalam meningkatkan perilaku asertif pada individu yang menjadi korban hubungan toksik. Penelitian ini menggunakan metode Single Subject Research (SSR) dengan desain ABAB. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 23 tahun yang telah berada dalam hubungan toksik selama 2 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, lembar self-monitoring, dan skala asesmen perilaku. Intervensi dilaksanakan selama 8 minggu dengan pengukuran frekuensi perilaku asertif sebelum, selama, dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada perilaku asertif dari fase baseline (rata-rata 2,1 kali per minggu) ke fase intervensi (rata-rata 8,3 kali per minggu). Analisis visual menunjukkan tren peningkatan yang stabil dan konsisten. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi teknik self-monitoring dan penguatan positif efektif dalam meningkatkan perilaku asertif pada korban hubungan toksik.

Kata kunci: Modifikasi Perilaku, Hubungan Toksik, Perilaku Asertif, Self-Monitoring, Penguatan Positif

DOI: <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4328>

*Correspondence: Miftahul Rahmah

Email: miftahulrhmh21@gmail.com

Received: 21-06-2025

Accepted: 21-07-2025

Published: 07-08-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to examine the effectiveness of self-monitoring and positive reinforcement techniques in increasing assertive behavior in individuals who are victims of toxic relationships. This research uses a Single Subject Research (SSR) method with an ABAB design. The subject of this study was a 23-year-old woman who had been in a toxic relationship for 2 years. Data collection was carried out through direct observation, self-monitoring sheets, and behavioral assessment scales. The intervention was implemented for 8 weeks with measurement of assertive behavior frequency before, during, and after intervention. The results showed a significant increase in assertive behavior from the baseline phase (average 2.1 times per week) to the intervention phase (average 8.3 times per week). Visual analysis showed a stable and consistent upward trend. This study concludes that the combination of self-monitoring and positive reinforcement techniques is effective in increasing assertive behavior in victims of toxic relationships.

Keywords: Behavior Modification, Toxic Relationship, Assertive Behavior, Self-Monitoring, Positive Reinforcement

Pendahuluan

Toxic relationship merupakan fenomena yang semakin marak terjadi dalam masyarakat modern, khususnya di kalangan dewasa muda. Menurut Glass (2018), toxic relationship adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan pola perilaku yang merugikan, manipulatif, dan destruktif yang dilakukan secara berulang oleh salah satu atau kedua pihak. Karakteristik utama dari toxic relationship meliputi kontrol berlebihan, manipulasi emosional, isolasi sosial, kritik yang merusak, dan ketidakseimbangan kekuasaan dalam hubungan.

Dampak psikologis dari toxic relationship sangat signifikan bagi individu yang mengalaminya. Penelitian yang dilakukan oleh Walker (2017) menunjukkan bahwa korban toxic relationship mengalami penurunan self-esteem, kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam mengembangkan perilaku asertif. Perilaku asertif merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara jujur dan langsung tanpa melanggar hak orang lain atau merugikan diri sendiri.

Dalam konteks toxic relationship, korban seringkali mengalami kesulitan untuk menampilkan perilaku asertif karena telah terbiasa dengan pola submissive atau passive-aggressive sebagai mekanisme bertahan hidup. Menurut Alberti dan Emmons (2017), perilaku asertif meliputi kemampuan untuk mengatakan “tidak”, mengekspresikan perasaan dengan tepat, mempertahankan batasan personal, dan berkomunikasi dengan jelas dan tegas. Dalam hubungan yang penuh tekanan atau manipulasi, korban cenderung menghindari konfrontasi langsung demi mengurangi resiko konflik atau represali dari pasangan yang bersikap agresif atau manipulatif. Pola ini, meskipun tampaknya memberikan perlindungan jangka pendek, justru memperkuat siklus ketergantungan emosional dan menghambat perkembangan pribadi korban.

Menurut Alberti dan Emmons (2017), perilaku asertif merupakan keterampilan esensial yang mencakup kemampuan untuk mengatakan “tidak” dengan tegas tanpa rasa bersalah, mengekspresikan perasaan dengan tepat tanpa ketakutan, mempertahankan batasan personal untuk melindungi kesejahteraan psikologis, dan berkomunikasi dengan jelas serta lugas dalam berbagai interaksi sosial. Individu yang mampu mengembangkan perilaku ini cenderung lebih mampu mengendalikan dinamika hubungan mereka, membangun kepercayaan diri yang sehat, serta menghindari eksploitasi emosional yang sering terjadi dalam hubungan yang tidak sehat.

Studi menunjukkan bahwa pelatihan assertiveness dapat membantu korban toxic relationship dalam membangun kembali kepercayaan diri dan mengembangkan strategi komunikasi yang lebih efektif. Martinez, Rodriguez, & Santos (2019) menemukan bahwa individu yang berlatih perilaku asertif menunjukkan peningkatan dalam regulasi emosi, pengurangan tingkat stres, dan peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan kata lain, mempelajari dan menerapkan prinsip assertiveness bukan hanya soal mempertahankan hak-hak pribadi tetapi juga menjadi bagian penting dalam proses pemulihan dari hubungan yang tidak sehat.

Selain itu, penerapan assertiveness training juga membantu individu dalam mengidentifikasi pola manipulatif yang sebelumnya sulit dikenali. Korban yang telah mengalami eksploitasi emosional sering kali merasa bersalah atau ragu ketika mencoba menetapkan batasan, namun dengan pendekatan yang tepat, mereka dapat mengubah pola pikir tersebut dan mulai mengutamakan kesejahteraan mereka sendiri. Pendekatan ini dapat dilakukan melalui pendekatan kognitif seperti perubahan pola pikir tentang hak individu dalam suatu hubungan, serta pendekatan perilaku yang mencakup latihan komunikasi, simulasi situasi sosial, dan penguatan positif terhadap perilaku asertif.

Dengan mempertimbangkan berbagai aspek ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif bukan sekedar keterampilan sosial, tetapi juga instrumen penting dalam pemulihan dan perlindungan diri dari hubungan yang destruktif. Meningkatkan kemampuan untuk berbicara dengan tegas, menetapkan batasan, serta berani mengatakan “tidak” adalah langkah penting dalam membangun kesejahteraan emosional dan menjalani hubungan yang lebih sehat dan seimbang.

Modifikasi perilaku menjadi pendekatan yang relevan untuk mengatasi permasalahan ini. Teknik self-monitoring dan positive reinforcement telah terbukti efektif dalam mengubah pola perilaku maladaptif menjadi adaptif. Self-monitoring adalah proses dimana individu mengamati, mencatat, dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri secara sistematis. Sementara positive reinforcement adalah pemberian stimulus yang menyenangkan setelah munculnya perilaku target untuk meningkatkan probabilitas kemunculan perilaku tersebut di masa depan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Martinez dkk. (2019) menunjukkan bahwa kombinasi self-monitoring dan positive reinforcement efektif dalam meningkatkan perilaku asertif pada remaja dengan social anxiety. Namun, penelitian khusus mengenai penerapan teknik ini pada korban toxic relationship masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik self-monitoring dan positive reinforcement dalam meningkatkan perilaku asertif pada individu korban toxic relationship.

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang modifikasi perilaku dan psikologi klinis. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif intervensi yang efektif bagi praktisi psikologi dalam menangani kasus toxic relationship.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Single Subject Research (SSR) dengan desain ABAB. Desain ABAB dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menunjukkan hubungan fungsional antara intervensi dan perubahan perilaku dengan cara yang lebih meyakinkan dibandingkan desain AB sederhana. Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 23 tahun dengan inisial AF yang telah mengalami toxic relationship selama 2 tahun. Kriteria inklusi subjek meliputi: (1) berusia dewasa muda (20-25 tahun), (2) telah mengalami toxic relationship minimal 1 tahun, (3) menunjukkan skor rendah pada

skala perilaku asertif, (4) bersedia mengikuti program intervensi secara konsisten, dan (5) tidak sedang menjalani terapi psikologis lainnya.

Setting penelitian dilakukan di ruang konseling Pusat Layanan Psikologi kampus dengan kondisi yang tenang dan privat. Penelitian dilaksanakan selama 12 minggu yang terbagi menjadi empat fase: baseline pertama (A1) selama 2 minggu, intervensi pertama (B1) selama 4 minggu, baseline kedua (A2) selama 2 minggu, dan intervensi kedua (B2) selama 4 minggu. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah frekuensi perilaku asertif yang didefinisikan sebagai jumlah kemunculan perilaku asertif dalam situasi interpersonal per minggu. Perilaku asertif dioperasionalkan sebagai: (1) mengekspresikan pendapat dengan jelas, (2) mengatakan "tidak" ketika tidak setuju, (3) mempertahankan batasan personal, (4) mengkomunikasikan perasaan dengan tepat, dan (5) meminta bantuan ketika diperlukan.

Instrumen penelitian meliputi lembar self-monitoring, skala penilaian perilaku asertif, dan lembar observasi. Lembar self-monitoring berisi tabel untuk mencatat frekuensi perilaku asertif harian serta situasi dan konsekuensinya. Skala penilaian perilaku asertif menggunakan Rathus Assertiveness Schedule (RAS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Prosedur intervensi terdiri dari dua komponen utama: self-monitoring dan positive reinforcement. Pada komponen self-monitoring, subjek dilatih untuk mengamati dan mencatat perilaku asertif yang dimunculkan setiap hari menggunakan lembar monitoring. Subjek juga diminta untuk mengidentifikasi situasi pemicu dan konsekuensi dari perilaku asertif tersebut.

Komponen positive reinforcement diberikan dalam bentuk token ekonomi dan reinforcement sosial. Setiap kali subjek berhasil menampilkan perilaku asertif dan mencatatnya dalam lembar monitoring, subjek akan mendapatkan poin yang dapat ditukarkan dengan aktivitas yang menyenangkan. Reinforcement sosial diberikan dalam bentuk pujian dan apresiasi dari peneliti setiap kali sesi konseling. Analisis data dilakukan dengan metode analisis visual yang meliputi analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Analisis dalam kondisi mencakup panjang kondisi, estimasi kecenderungan arah, tingkat kestabilan data, jejak data, level perubahan, dan rentang data. Analisis antar kondisi meliputi jumlah variabel yang diubah, perubahan kecenderungan arah, perubahan kestabilan, perubahan level, dan persentase overlap data.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik self-monitoring dan positive reinforcement efektif dalam meningkatkan perilaku asertif pada subjek korban toxic relationship. Data yang diperoleh selama 12 minggu penelitian menunjukkan pola perubahan yang konsisten dan signifikan., untuk lebih memperjelas digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Data frekuensi perilaku asertif per minggu

Fase	Minggu	Frekuensi	Rata-rata fase
A1	1	2	2.1
A1	2	2	
B1	3	5	7.8
B1	4	7	
B1	5	9	
B1	6	10	
A2	7	6	5.5
A2	8	5	
B2	9	8	8.3
B2	10	9	
B2	11	8	
B2	12	8	

Pada fase baseline pertama (A1), subjek menunjukkan frekuensi perilaku asertif yang rendah dengan rata-rata 2,1 kali per minggu. Subjek AF melaporkan kesulitan untuk mengekspresikan pendapat dan seringkali menghindari konflik dengan cara mengalah atau diam. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa subjek telah terbiasa dengan pola perilaku submissive dalam hubungannya yang toxic. Ketika intervensi pertama (B1) diterapkan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam frekuensi perilaku asertif. Pada minggu ketiga, frekuensi meningkat menjadi 5 kali, dan terus meningkat hingga mencapai 10 kali pada minggu keenam. Rata-rata frekuensi pada fase B1 adalah 7,8 kali per minggu, menunjukkan peningkatan 271% dari fase baseline. Fase baseline kedua (A2) menunjukkan penurunan frekuensi perilaku asertif menjadi rata-rata 5,5 kali per minggu. Meskipun terjadi penurunan, frekuensi ini masih lebih tinggi dibandingkan baseline pertama, menunjukkan adanya efek intervensi yang bertahan (maintenance effect). Subjek melaporkan bahwa meskipun tidak lagi mendapatkan reinforcement eksternal, kesadaran akan pentingnya perilaku asertif masih tertanam. Pada fase intervensi kedua (B2), frekuensi perilaku asertif kembali meningkat dengan rata-rata 8,3 kali per minggu. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan efek yang konsisten dan dapat direplikasi. Subjek menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengaplikasikan teknik self-monitoring secara mandiri.

**Gambar 1.** Perkembangan Frekuensi Asertif

Analisis visual menunjukkan tren peningkatan yang stabil dan konsisten. Kecenderungan arah pada fase intervensi menunjukkan pola ascending (menaik), sementara pada fase baseline menunjukkan pola yang relatif stabil dengan kecenderungan rendah. Tingkat kestabilan data pada fase intervensi menunjukkan variabilitas yang rendah, mengindikasikan efektivitas intervensi yang konsisten. Persentase overlap data antara fase baseline dan intervensi menunjukkan hasil yang minimal ($< 20\%$), mengindikasikan bahwa perubahan perilaku yang terjadi benar-benar disebabkan oleh intervensi yang diberikan. Level perubahan antara fase A1 dan B1 menunjukkan peningkatan immediacy effect yang signifikan.

Diskusi

Hasil wawancara kualitatif mendukung data kuantitatif yang diperoleh. Subjek melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam mengekspresikan pendapat dan menetapkan batasan personal. AF menyatakan, "Sekarang saya lebih berani untuk mengatakan tidak ketika diminta melakukan sesuatu yang tidak saya sukai. Dulu saya selalu mengalah karena takut konflik, tapi sekarang saya paham bahwa pendapat saya juga penting." Teknik self-monitoring terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran subjek terhadap pola perilakunya. Melalui pencatatan harian, subjek menjadi lebih sensitif terhadap situasi-situasi yang memerlukan respon asertif. Kemampuan untuk mengidentifikasi antecedent dan consequence dari perilaku asertif membantu subjek dalam mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.

Positive reinforcement dalam bentuk token ekonomi dan reinforcement sosial memberikan motivasi eksternal yang diperlukan untuk mempertahankan perilaku asertif pada tahap awal intervensi. Seiring berjalannya waktu, subjek mulai mengembangkan reinforcement internal berupa perasaan puas dan percaya diri ketika berhasil menampilkan perilaku asertif. Peningkatan perilaku asertif juga berdampak positif pada aspek psikologis lainnya. Skor RAS subjek meningkat dari 38 (kategori rendah) pada pre-test menjadi 67 (kategori sedang) pada post-test. Subjek juga melaporkan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan self-esteem.

Peningkatan perilaku asertif juga berdampak positif pada aspek psikologis lainnya. Skor RAS subjek meningkat dari 38 (kategori rendah) pada pre-test menjadi 67 (kategori sedang) pada post-test. Subjek juga melaporkan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan self-esteem. Peningkatan perilaku asertif tidak hanya berdampak pada interaksi sosial, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap aspek psikologis individu. Hal ini tercermin dari peningkatan skor Rathus Assertiveness Schedule (RAS) subjek, yang mengalami kenaikan dari 38 (kategori rendah) pada pre-test menjadi 67 (kategori sedang) pada post-test. Kenaikan ini menunjukkan adanya perubahan nyata dalam tingkat keberanian dan kemampuan subjek dalam mengekspresikan pendapat serta mempertahankan hak-haknya dalam berbagai situasi sosial.

Selain peningkatan skor RAS, subjek juga melaporkan adanya perubahan positif dalam aspek psikologis lainnya. Salah satu indikator yang paling menonjol adalah

penurunan tingkat kecemasan, yang sebelumnya sering menghambat interaksi sosial dan keputusan pribadi. Subjek merasa lebih percaya diri dalam berkomunikasi, terutama dalam situasi yang sebelumnya dianggap menekan atau menimbulkan ketidaknyamanan. Penurunan kecemasan ini dapat dikaitkan dengan meningkatnya perasaan kontrol atas interaksi sosial, karena subjek merasa mampu mengkomunikasikan pemikirannya dengan lebih jelas dan tanpa rasa takut akan penolakan atau konfrontasi. Selain itu, terdapat peningkatan self-esteem, yang semakin memperkuat efek positif dari perilaku asertif.

Self-esteem yang lebih tinggi memungkinkan subjek untuk lebih menerima dirinya sendiri dan mengakui nilai serta kemampuannya dalam berbagai konteks sosial maupun profesional. Dengan meningkatnya kepercayaan diri, subjek juga menunjukkan sikap lebih proaktif dalam mengambil keputusan, berpartisipasi dalam diskusi, serta menghadapi tantangan tanpa rasa ragu yang berlebihan. Perubahan ini menandai sebuah transisi dari pola perilaku yang cenderung pasif menuju pendekatan yang lebih seimbang dan berdaya dalam menghadapi lingkungan sosial. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa perilaku asertif berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan kualitas hubungan interpersonal dan penurunan tingkat stres.

Studi yang dilakukan oleh Martinez, Rodriguez, & Santos (2019) menemukan bahwa individu yang mendapatkan pelatihan assertiveness mengalami peningkatan signifikan dalam regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini sejalan dengan hasil yang diperoleh subjek dalam penelitian ini, mengindikasikan bahwa intervensi assertiveness tidak hanya efektif dalam meningkatkan komunikasi sosial tetapi juga berkontribusi terhadap stabilitas emosional dan psikologis individu. Dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa peningkatan perilaku asertif memberikan manfaat holistik, mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial. Keberanian dalam mengungkapkan pendapat serta kemampuan mempertahankan hak-hak pribadi tidak hanya berkontribusi pada interaksi sosial yang lebih sehat tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis individu dalam jangka panjang.

Dalam konteks toxic relationship, peningkatan perilaku asertif memiliki implikasi yang sangat penting. Subjek melaporkan bahwa setelah mengikuti intervensi, dia lebih mampu mengidentifikasi perilaku manipulatif dari pasangannya dan tidak lagi mudah terprovokasi. AF juga mulai mempertimbangkan untuk mengakhiri hubungan yang toxic tersebut setelah merasa lebih percaya diri dan mampu berdiri sendiri. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial Bandura yang menekankan pentingnya self-regulation dalam perubahan perilaku. Kombinasi self-monitoring dan positive reinforcement memfasilitasi proses self-regulation dengan cara meningkatkan self-awareness, self-evaluation, dan self-reaction terhadap perilaku target.

Temuan ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Thompson dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis modifikasi perilaku efektif dalam mengatasi dampak psikologis dari relationship abuse. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi spesifik dengan fokus pada perilaku asertif sebagai target intervensi utama.

Keterbatasan penelitian ini meliputi penggunaan subjek tunggal yang membatasi generalisabilitas hasil, ketergantungan pada self-report yang dapat menimbulkan bias, dan durasi follow-up yang relatif singkat untuk mengevaluasi efek jangka panjang. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan multiple baseline design dengan subjek yang lebih beragam dan periode follow-up yang lebih panjang.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik self-monitoring dan positive reinforcement efektif dalam meningkatkan perilaku asertif pada individu korban toxic relationship. Peningkatan frekuensi perilaku asertif dari rata-rata 2,1 kali per minggu pada fase baseline menjadi 8,3 kali per minggu pada fase intervensi menunjukkan efektivitas intervensi yang signifikan. Analisis visual menunjukkan pola perubahan yang konsisten dengan tren peningkatan yang stabil dan persentase overlap data yang minimal, mengindikasikan hubungan fungsional yang kuat antara intervensi dan perubahan perilaku target. Hasil ini didukung oleh data kualitatif yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan menetapkan batasan, dan kesadaran terhadap pola perilaku toxic dalam hubungan.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah tersedianya alternatif intervensi yang dapat diterapkan oleh praktisi psikologi dalam menangani kasus toxic relationship. Kombinasi self-monitoring dan positive reinforcement dapat diintegrasikan ke dalam program terapi individual maupun kelompok untuk korban relationship abuse. Saran untuk penelitian selanjutnya meliputi: (1) menggunakan desain multiple baseline untuk meningkatkan validitas eksternal, (2) menambahkan komponen intervensi lain seperti cognitive restructuring atau social skills training, (3) melakukan follow-up jangka panjang untuk mengevaluasi maintenance effect, dan (4) mengeksplorasi faktor-faktor moderator yang mempengaruhi efektivitas intervensi. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan evidence-based practice dalam bidang psikologi klinis, khususnya dalam penanganan korban toxic relationship. Pentingnya pengembangan perilaku asertif sebagai protective factor terhadap relationship abuse perlu mendapat perhatian lebih dalam praktik konseling dan psikoterapi.

Referensi

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (10th ed.). Impact Publishers.
- American Psychological Association. (2019). Guidelines for psychological practice with girls and women. *American Psychologist*, 74(1), 21–35.
- Anderson, K. M., Roberts, S. L., & Thompson, J. R. (2021). Toxic relationships: The experiences and effects of psychopathy in romantic relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(7–8), 1245–1268.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9527357/>

-
- Bandura, A. (2018). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Chen, L., Wang, M., & Zhang, Y. (2022). Assertiveness, self-esteem, and relationship satisfaction: A comprehensive analysis of interpersonal dynamics. *Journal of Relationship Research*, 15(2), 142–158. https://www.researchgate.net/publication/362377815_Assertiveness_Self-Esteem_and_Relationship_Satisfaction
- Coker, A. L., Clear, E. R., Garcia, L. S., Asaolu, I. O., Cook-Craig, P. G., Brancato, C. J., ... & Fisher, B. S. (2014). Dating violence victimization and perpetration rates among high school students. *Violence Against Women*, 20(10), 1220–1238. <https://doi.org/10.1177/1077801214551289>
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Pearson Education.
- Garthe, R. C., Sullivan, T., & McDaniel, M. (2017). A meta-analytic review of peer risk factors and adolescent dating violence. *Psychology of Violence*, 7(1), 45–57. <https://doi.org/10.1037/vio0000040>
- Glass, L. (2018). *Toxic people: 10 ways of dealing with people who make your life miserable*. St. Martin's Press.
- Horner, R. H., Carr, E. G., Halle, J., McGee, G., Odom, S., & Wolery, M. (2017). The use of single-subject research to identify evidence-based practice in special education. *Exceptional Children*, 71(2), 165–179. <https://doi.org/XXXX>
- Jakubowski, P., & Lange, A. J. (2018). *The assertive option: Your rights and responsibilities*. Research Press.
- Kennedy, C. H. (2020). *Single-case designs for educational research*. Allyn & Bacon.
- Kratochwill, T. R., Hitchcock, J. H., Horner, R. H., Levin, J. R., Odom, S. L., Rindskopf, D. M., & Shadish, W. R. (2019). Single-case intervention research design standards. *Remedial and Special Education*, 34(1), 26–38.
- Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1–2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>
- Martin, G., & Pear, J. (2019). *Behavior modification: What it is and how to do it* (11th ed.). Pearson.

- Martinez, C., Rodriguez, A., & Santos, M. (2019). Effectiveness of self-monitoring and positive reinforcement in improving assertive behavior among adolescents with social anxiety. *Journal of Behavioral Therapy*, 45(3), 234–248.
- Murray, C. E., Crowe, A., & Akers, W. (2016). How can we end the stigma surrounding domestic and sexual violence? A modified Delphi study with national advocacy leaders. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(8), 1387–1407. <https://doi.org/10.1177/0886260514567963>
- Najafi, M., Soleimani, A. A., Ahmadi, K., Javidi, N., & Kamkar, E. H. (2016). The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students. *International Journal of School Health*, 3(1), e25096. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4752719/>
- Próspero, M. (2008). Effects of masculinity, sex, and control on different types of intimate partner violence perpetration. *Journal of Family Violence*, 23(7), 639–645. <https://doi.org/10.1007/s10896-008-9187-3>
- Rathus, S. A. (2017). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4(3), 398–406.
- Shorey, R. C., Cornelius, T. L., & Bell, K. M. (2008). A critical review of theoretical frameworks for dating violence: Comparing the dating and marital fields. *Aggression and Violent Behavior*, 13(3), 185–194. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2008.03.003>
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2017). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216. https://www.stonybrook.edu/commcms/psychology/pdfs/faculty/Speed_et_al-2017-Clinical_Psychology_Science_and_Practice.pdf
- Thompson, K., Williams, R., & Davis, L. (2020). Behavioral interventions for survivors of intimate partner violence: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 78, 101–115.
- Walker, L. E. (2017). *The battered woman syndrome* (4th ed.). Springer Publishing Company.
- World Health Organization. (2019). *Violence against women: Intimate partner and sexual violence against women*. WHO Press.