

**PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWI DI ASRAMA “DD”  
KALIMANTAN BARAT DI YOGYAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan asertivitas terhadap peningkatan kepercayaan diri pada mahasiswi Asrama “DD” Kalimantan Barat di Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 10 orang mahasiswi yang memiliki kategori kepercayaan diri dan asertivitas rendah, terbagi dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol masing-masing lima subjek. Desain penelitian yang digunakan ialah *pretest-posttest control group design*, dengan analisis *U-Mann Whitney* dan analisis *Wilcoxon Rank Test*. Hasil analisis *U-Mann Whitney* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor kepercayaan diri dan skor asertivitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu kepercayaan diri ( $p=0,009 < 0,05$ ) dan asertivitas ( $p=0,009 < 0,05$ ). Hasil rata-rata subjek kepercayaan diri pada kelompok eksperimen (84.40) dan kelompok kontrol (74.20), dan nilai rata-rata subjek asertivitas pada kelompok eksperimen (102.20) dan kelompok kontrol (89.20). Hasil *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan perbedaan signifikan pada skor kepercayaan diri dan skor asertivitas kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas, yaitu kepercayaan diri ( $p=0,043 < 0,05$ ) dan asertivitas ( $p=0,043 < 0,05$ ). Hasil didukung pada skor kepercayaan diri sebelum pelatihan (75.20) meningkat menjadi (84.40) setelah pelatihan asertivitas dan pada skor asertivitas sebelum pelatihan (92.40) meningkat menjadi (102.20) setelah pelatihan asertivitas. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswi Asrama “DD” Kalimantan Barat di Yogyakarta.

Kata kunci : Pelatihan asertivitas, kepercayaan diri

**ASSERTIVENESS TRAINING FOR IMPROVE SELF CONFIDENCE OF  
COLLEGE STUDENT WOMAN DORMITORY "DD" KALIMANTAN  
BARAT IN YOGYAKARTA**

**ABSTRACT**

*The study aims to examine the influence of assertiveness training toward increasing self confidence in college students woman dormitories "DD" West Kalimantan in Yogyakarta. The subjects of the study were 10 college students woman who had low self confidence and assertiveness, divided into two groups namely experiment and control of each of the five subjects. The research design used was pretest-posttest control group design, with U-Mann Whitney analysis and Wilcoxon Rank Test analysis. U-Mann Whitney analysis results showed a significant difference in the self confidence and assertiveness score of the experimental group and the control group that is self confidence ( $p=0.009 < 0.05$ ) and assertiveness ( $p=0.009 < 0.05$ ). Average subjects result of self confidence in the experimental group (84.40) and the control group (74.20), and the average value of assertiveness subjects in the experimental group (102.20) and the control group (89.20). The result of the Wilcoxon Rank Test showed a significant difference in the self confidence and assertiveness score of the experimental group between before and after being given assertiveness training, that is confidence ( $p=0,043 < 0,05$ ) and assertiveness ( $p=0,043 < 0,05$ ). This result are supported on self confidence score before training (75.20) increasing to (84.40) after assertiveness training and the assertiveness score before training (92.40) increased to (102.20) after assertiveness training. Based on the explanation above, it can be concluded that assertiveness training can improve self confidence in college students woman dormitories "DD" West Kalimantan in Yogyakarta.*

*Keywords: Assertiveness training, self confidence*