

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada mahasiswi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi ( $\bar{x}=84.40$ ) dibandingkan tingkat kepercayaan diri pada kelompok kontrol ( $\bar{x}=74.20$ ). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah diberi pelatihan asertivitas. Pemberian pelatihan asertivitas kepada kelompok eksperimen berdampak pada peningkatan kepercayaan diri pada setiap subjek, hal ini disebabkan karena setiap sesi kegiatan di dalam intervensi dapat membantu subjek untuk lebih yakin dengan dirinya sendiri dengan dapat menerima dan menghargai dirinya yang membuatnya terutama menjadi yakin pada kemampuannya sendiri tanpa tergantung orang lain, dengan selalu optimis dan berambisi dalam mencapai keinginannya, menerima perbedaan dirinya dengan orang lain dengan tidak mementingkan diri sendiri, dan hal ini meningkatkan kepercayaan diri subjek.
2. Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen antara sebelum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapat perlakuan berupa pelatihan asertivitas. Sebelum diberikan pelatihan asertivitas, tingkat kepercayaan diri subjek kelompok eksperimen lebih rendah ( $\bar{x} = 75.20$ )

sedangkan setelah diberikan pelatihan asertivitas tingkat kepercayaan diri subjek meningkat (dengan *posttest*  $\bar{x} = 84.40$  dan *follow up* ( $\bar{x} = 107.20$ ).

3. Subjek yang memiliki kepercayaan diri akan mampu bersikap mandiri dalam melakukan segala hal tanpa tergantung orang lain, memiliki keyakinan dan ambisi dalam mencapai keinginannya, memiliki toleransi dengan orang lain dengan tidak mementingkan dirinya sendiri.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditujukan khususnya kepada subjek penelitian, kepada pengurus asrama mahasiswi “DD” Kalimantan Barat di Yogyakarta, dan juga kepada peneliti selanjutnya. Saran tersebut diantaranya :

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian, dari pelatihan asertivitas yang diberikan kepada subjek yang membuatnya menjadi mempunyai keterampilan untuk menjalin hubungan yang setara, bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, membela diri, mengekspresikan perasaan, dan mempertahankan hak tanpa melanggar hak orang lain, sehingga dapat selalu diterapkan saat situasi yang menuntutnya untuk berperilaku percaya diri, berperilaku asertif, dan saat menghadapi lingkungan yang negatif.

2. Bagi Pengurus asrama mahasiswi “DD” Kalimantan Barat di Yogyakarta

Bagi Pengurus asrama mahasiswi, pelatihan asertivitas dapat dipertimbangkan sebagai intervensi dan metode yang cukup layak untuk

digunakan dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri subjek dengan menjadi asertif. Selain itu, pengurus “DD” juga dapat memberikan kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang lebih baiknya rasa kepercayaan diri subjek, misalnya *outbond* dan lain-lain.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Modul pelatihan asertivitas dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada subjek untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Proses pelatihan sebaiknya ditambah waktu saat mempraktekkannya, sehingga subjek dapat mempraktekkannya secara berulang dan lebih maksimal. Pada pengisian skala *pretest* yang diberikan kepada subjek sebaiknya saat mengisi skala tidak dilakukan secara bersama-sama agar tidak saling melihat jawaban dan tidak ikut-ikutan jawaban subjek lainnya.