

Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat Self Confidence pada Mahasiswa di Yogyakarta

Wenty Lestari¹, Kamsih Astuti², Novia Sinta Rochwidowati³

^{1,2,3}Program Magister Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana Yogyakarta
e-mail: wentylestari.psychologi@gmail.com

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.

PENDAHULUAN

Individu dalam perkembangannya akan menemukan serangkaian tugas perkembangan yang harus dilalui sesuai dengan tahap perkembangannya. Secara khusus proses pendidikan pada tingkat universitas diharapkan membuat setiap mahasiswi dalam hal ini individu yang tergolong remaja, mampu memperoleh pendidikan secara wajar menuju proses pendewasaan. Hakekatnya tugas mendewasakan sebenarnya ada pada keluarga dengan lingkungan yang kondusif, namun melihat fenomena yang ada pada saat ini institusi pendidikan merupakan salah satu lembaga yang membantu dalam proses pendewasaan dan mempersiapkan serta membentuk manusia muda menuju kematangan. Tugas dosen bukan hanya tugas *transfer of knowledge*, tetapi hingga ranah *transfer of value*. Hal tersebut bermakna agar mahasiswi mampu tumbuh dan berkembang dengan percaya diri, termasuk perkembangan kepribadiannya dalam bersikap dan bertingkah laku. Surya (dalam Utami Dkk, 2015) menyatakan bahwa percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku.

Fenomena yang terjadi di Asrama “DD” seringkali Mahasiswi cemas, gugup, dan tidak berani ketika diminta untuk memberikan pendapat maupun idenya terutama saat berada di dalam forum dikarenakan takut salah dan selalu berpikiran negatif, serta menganggap orang lain lebih baik daripada dirinya. Mahasiswi kurang dapat menerima jika diberikan kritik dari orang lain, sering menghindari jika memiliki masalah terutama saat diberikan tugas sulit dan selalu mengharapkan bantuan temannya, dan memiliki harapan yang berlebihan namun tidak dapat mewujudkannya. Menurut Thursan Hakim (dalam Asrowi, 2017) salah satu karakteristik dari kurangnya kepercayaan diri adalah ketika melakukan suatu hal dihadapan banyak orang dengan perasaan gugup. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa seseorang yang kurang percaya diri belum memiliki keberanian untuk menunjukkan potensi yang dimiliki dihadapan orang banyak misalnya, keberanian berpendapat. Menurut Ghufron dan Risnawati (2010), kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan menurut Anthony (dalam Ghufron, 2011).

Berdasarkan hasil yang dilakukan oleh peneliti, maka disimpulkan bahwa mahasiswi di asrama “DD” menunjukkan kepercayaan diri yang rendah. Hal ini sesuai dengan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2006) yang ditandai dengan kurang mandiri, merasa selalu pesimis, kurang toleransi dengan orang lain, kurang memiliki ambisi dalam mencapai keinginannya, dan sikap yang mementingkan diri sendiri dengan tidak peduli dengan orang lain.

Pentingnya untuk meneliti permasalahan pada mahasiswi di asrama “DD” ini agar dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap, munculnya motivasi pada diri untuk melakukan hal-hal dalam hidupnya, meningkatnya kreativitas dirinya, dapat mengambil keputusan, memiliki nilai-nilai moral, memiliki harapan dan aspirasi (Iswidharmanjaya dan Agung, 2005). Dariyo, A. (2007) mengatakan bahwa orang yang percaya diri akan mempunyai sikap inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif dan menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya.

Beberapa intervensi yang pernah dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri antara lain teknik *self-instruction* (Fiorentika, Santoso, dan Simon, 2016), teknik *cognitive defusion* (Saputra dan Prasetiawan, 2018), model *multidimensional* dalam konseling (Milfayetty, 2018), bimbingan kelompok (Irdanelli, Dkk, 2015), *mental training program* (Mamassis dan Doganis, 2004), *self-hypnosis* (Ilmi, 2017).

Peneliti memilih pelatihan asertivitas untuk meningkatkan kepercayaan diri pada Mahasiswi di asrama “DD”. Pelatihan asertivitas merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak dan benar. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadaannya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu (Corey, 2010).

Alasan lain dipilihnya pelatihan asertivitas ialah dapat memberikan manfaat besar bagi semua orang, bukan hanya keterampilan itu sendiri, melainkan sebagai alat untuk memodifikasi perilaku, memperoleh kepercayaan, peningkatan *self esteem* dan budidaya komunikasi jujur, kuat serta efektif (Bishop, 1999). Pelatihan asertivitas merupakan sebuah

konsep pendekatan *behavioral* yang digunakan untuk membantu orang-orang mendapatkan hak-haknya secara sempurna, yaitu dengan mengembangkan *self esteem* dan melibatkan ekspresi perasaan positif menurut Alberti & Emmons (Hardjono, 2012). Pelatihan asertivitas mengacu pada teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura dengan menggunakan pendekatan *behavior*. Pelatihan asertivitas diberikan kepada mahasiswi dengan tujuan untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respon-respon emosional, sehingga mahasiswi dengan kepercayaan diri yang rendah diarahkan secara langsung untuk dapat meyakini bahwa dirinya memiliki kendali dan potensi untuk dapat mengarahkan kehidupannya dengan baik. Hal ini membuat mahasiswi berusaha dengan maksimal untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan yang mereka miliki, percaya pada potensi diri, dan berusaha mengatasi hambatan yang mereka hadapi. Dengan begitu menyebabkan mahasiswi menjadi lebih aktif, yang akhirnya berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri pada mahasiswi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Gunarsa (2004) bahwa teknik pelatihan asertivitas diberikan agar individu mempunyai kemampuan untuk mengenali dan kemampuan mengevaluasi atau mengubah cara berpikir, mengubah keyakinan dan perasaannya mengenai diri sendiri dan lingkungan.

Pada penelitian ini, peneliti merancang modul pelatihan asertivitas menggunakan prosedur yang meliputi latihan keterampilan, mengurangi kecemasan, dan restrukturisasi kognitif dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2001), yaitu menjalin hubungan yang setara (sesi bermain peran *Win-Win Solution "Negosiasi"*), bertindak sesuai dengan keinginan sendiri (*games "Tempat Perlindungan"*), membela diri sendiri (bermain peran "Membela Diri"), mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman (*modelling "Mengekspresikan Perasaan"*), menerapkan hak-hak pribadi dan tidak menyangkal hak orang lain (studi kasus "Peraturan yang Melanggar Hak-Hak Pribadi").

Mahasiswi "DD" akan diajarkan dan dilatih mempraktekkan secara langsung cara berperilaku asertif dengan lingkungan sosialnya, sehingga pelatihan asertivitas ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswi. Melalui pelatihan asertivitas pada penelitian ini mahasiswi dilatih untuk bersikap asertif dengan memfokuskan pada kegiatan mempraktekkan bermain peran, *games*, *modeling*, dan studi kasus sebagai orang yang asertif.

Berdasarkan hal ini, Mahasiswi "DD" diharapkan dapat bersikap asertif berupa mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara langsung dan jujur dengan selalu mempertimbangkan perasaan, pikiran, dan hak orang lain sehingga dapat mengekspresikan kemampuan maupun keinginannya, serta dapat menjalin hubungan yang baik di lingkungan sosialnya. Mahasiswi "DD" sudah dapat dikatakan berperilaku asertif apabila dapat memenuhi keenam aspek asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2001) yaitu mampu untuk menjalin hubungan yang setara, bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, membela diri sendiri, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, menerapkan hak-hak pribadi, dan tidak menyangkal hak orang lain.

Peneliti berharap dengan adanya pelatihan asertivitas ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri Mahasiswi "DD" sehingga membuat Mahasiswi menjadi yakin dengan kemampuan dirinya sendiri baik dalam menyampaikan pendapat maupun ide di dalam forum dan yakin untuk mencapai keinginannya, dapat menerima perbedaan dirinya dengan orang lain, dan dapat berusaha untuk mengerjakan sendiri tugas sulit yang diberikan kepadanya tanpa harus mengharapkan bantuan orang lain.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir penelitian ini, diajukan hipotesis:

1. Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan asertivitas dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas. Skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

2. Pada kelompok eksperimen, skor kepercayaan diri setelah pemberian pelatihan asertivitas pada mahasiswi lebih tinggi daripada skor kepercayaan diri sebelum pemberian pelatihan asertivitas.

METODE

Variabel-variabel yang digunakan penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel tergantug: kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri tanpa terpengaruh oleh orang lain, untuk mencapai berbagai tujuan hidup dengan cara memberikan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi. Variabel kepercayaan diri diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan Lauster (2006) yaitu kemandirian, optimis, toleransi, ambisi yang wajar, dan sikap tidak mementingkan diri sendiri.
2. Variabel bebas : pelatihan asertivitas adalah suatu prosedur perubahan perilaku yang mengajarkan, melatih, dan mendorong individu maupun kelompok untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan maupun haknya secara terbuka tanpa menyinggung perasaan orang lain dengan mengacu pada keenam aspek asertivitas yaitu menjalin hubungan yang setara, bertindak sesuai keinginan diri, membela diri sendiri, mengekspresian perasaan diri, menerapkan hak-hak pribadi, dan tidak menyangkal hak-hak orang lain. Variabel asertivitas diukur dengan menggunakan skala asertivitas yang disusun oleh peneliti berdasarkan enam aspek-aspek asertivitas yang dikemukakan Alberti & Emmons (2001) yaitu menjalin hubungan yang setara, bertindak sesuai keinginan sendiri, membela diri sendiri, mengekspresian perasaan diri, menerapkan hak-hak pribadi, dan tidak menyangkal hak-hak orang lain.

Pelatihan asertivitas diberikan kepada kelompok eksperimen dengan menggunakan prosedur meliputi keterampilan, mengurangi kecemasan, dan menstruktur kembali aspek kognitif yang mengacu pada aspek asertivitas yang dikemukakan oleh Alberti Emmons (2001) yaitu menjalin hubungan yang setara, bertindak sesuai keinginan sendiri, membela diri sendiri, mengekspresian perasaan diri, menerapkan hak-hak pribadi, dan tidak menyangkal hak-hak orang lain. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini yaitu *ice breaking*, bermain peran, *games*, *modelling* (dilakukan pemutaran video), *energizer*, studi kasus, yang setiap akhir sesinya diberikan umpan balik dan *cognitive restructuring*, dan terakhir dilakukan evaluasi proses pelatihan.

Subjek dalam penelitian yaitu berjumlah 10 orang untuk penetapan 5 subjek kelompok eksperimen dan 5 subjek kelompok kontrol yang dilakukan secara random. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest control group design*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek kepercayaan diri yang dikemukakan Lauster (2006). Koefisien validitas bergerak dari 0,533 – 0,981. Hasil uji reliabilitas yang diperoleh pada skala kepercayaan diri menunjukkan nilai koefisien reliabilitas Alpha (α) = 0,991, hal tersebut menunjukkan bahwa pengukuran yang dilakukan memiliki tingkat 99,1%.

Pada penelitian ini juga dilakukan wawancara dan observasi setelah selesainya proses pelatihan pada subjek kelompok eksperimen dengan tujuan untuk menggali informasi mengenai kondisi subjek sebelum, selama, dan setelah mengikuti pelatihan, serta kepercayaan diri subjek setelah diberikan pelatihan asertivitas. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney* dan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengujian hipotesis pertama pada skala kepercayaan diri dengan uji *Mann-Whitney* dalam penelitian ini diterima, ditunjukkan dengan adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Hasil analisis yang berarti ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada Mahasiswi Asrama "DD" antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen lebih tinggi daripada tingkat kepercayaan diri kelompok kontrol.

Hasil pengujian hipotesis kedua pada skala kepercayaan diri dengan *Wilcoxon Rank Test* adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan perlakuan dengan tingkat kepercayaan diri setelah mendapatkan perlakuan, tingkat kepercayaan diri setelah perlakuan lebih tinggi. Sementara untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan asertivitas tidak ada perbedaan tingkat kepercayaan diri Mahasiswi Asrama "DD" pada *pretest-posttest*.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi selama, setelah pelatihan, dan dua minggu setelah pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar subjek kelompok eksperimen sudah lebih dapat mendengarkan dengan seksama saat orang lain sedang berbicara, dapat menerima perbedaan orang lain dengan diri sendiri terutama perbedaan pendapat, dapat menerima dan menanggapi kritik maupun saran dari orang lain dengan terbuka, dan dapat membantah jika dituduh orang lain. Menjadi lebih yakin akan kemampuannya terutama sudah beberapa kali menyampaikan pendapat dalam forum termasuk sudah dapat mengungkapkan keinginannya dengan jujur, sudah dapat mengerjakan tugas sulit sendiri, beberapa kali membuat keputusan sendiri (saat memilih kegiatan ekstrakurikuler, saat menentukan tempat untuk melaksanakan program kerja di asrama, saat membeli buku, hingga saat memilih tempat makan saat bersama teman). Sudah dapat menerima kritik dari orang lain dengan terbuka, sudah mulai berusaha untuk mencoba membuat secara tertulis terkait rencana kegiatan untuk mewujudkan keinginannya, saat di asrama sekarang menjadi lebih aktif daripada sebelumnya, beberapa kali sudah menyapa teman asrama terlebih dahulu, dan sudah mulai dapat menolak tanpa menyinggung jika memang tidak setuju dengan pendapat maupun keinginan orang lain, serta sudah mau berbicara dengan teman jika memiliki masalah.

Terjadinya peningkatan pada aspek asertivitas pada sebagian besar subjek kelompok eksperimen, berdampak positif juga pada kepercayaan dirinya. Hal ini ditunjukkan dari hasil skor *mean posttest* dan *mean follow up* subjek kelompok eksperimen yang meningkat, yang berarti bahwa sebagian besar subjek kelompok eksperimen sudah mengalami peningkatan kepercayaan dirinya. Meningkatnya kepercayaan diri pada sebagian besar subjek kelompok eksperimen juga ditunjukkan dengan meningkatnya kelima aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2006), yang meliputi kemandirian, optimis, toleransi, ambisi yang wajar, dan sikap yang tidak mementingkan dirinya sendiri.

DISKUSI

Secara umum, pelatihan asertivitas dapat berjalan dengan lancar, didukung dengan adanya antusiasme subjek kelompok eksperimen, serta *trainer* yang terlihat berkompeten dalam memberikan penyampaian materi dan memberikan praktek dalam pelatihan asertivitas ini. Hasil evaluasi level reaksi sebagian besar subjek menunjukkan bahwa perasaannya senang bisa mengikuti pelatihan asertivitas ini walaupun mengaku waktu untuk mempraktekkan setiap sesi pelatihannya kurang lama. Pada hasil dari evaluasi level belajar subjek merasa senang karena banyak mendapatkan pengetahuan baru dan keterampilan berperilaku asertif setelah mengikuti pelatihan.

Pada evaluasi perilaku, subjek mengalami perubahan perilaku setelah mengikuti pelatihan berupa peserta dapat mendengarkan dengan seksama saat orang lain sedang berbicara, memberikan dukungan kepada temannya saat kesulitan, dapat menerima dan menanggapi kritikan maupun saran dari orang lain dengan terbuka, dan dapat membantah jika diberikan tuduhan. Subjek dapat menolak temannya saat mengajak melakukan sesuatu yang tidak diinginkannya, menjadi dapat menyampaikan gagasan maupun keinginannya dan mampu membuat keputusan dalam kelompok dengan tetap menghargai orang lain, serta dapat menyelesaikan tugas sendiri tanpa mengharapkan bantuan dari orang lain.

Pada evaluasi hasil yang dilakukan setelah dua minggu pelatihan, terdapat perubahan hasil perilaku subjek berupa menjadi yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dengan menganggap dirinya tidak lebih rendah dari orang lain dan yakin dapat mewujudkan keinginannya dengan berusaha sungguh-sungguh serta membuat rencana untuk mencapai keinginannya, dapat lebih berpandangan positif baik dengan diri maupun orang lain dan situasi di lingkungannya, serta dapat menghargai perbedaan dengan orang lain.

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan antara lain sebagai berikut:

1. Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada mahasiswi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi ($x=84.40$) dibandingkan tingkat kepercayaan diri pada kelompok kontrol ($x=74.20$). 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.
2. Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah mendapat perlakuan berupa pelatihan asertivitas. Sebelum diberikan pelatihan asertivitas, tingkat kepercayaan diri subjek kelompok eksperimen lebih rendah ($x = 75.20$) sedangkan setelah diberikan pelatihan asertivitas tingkat kepercayaan diri subjek meningkat (dengan *posttest* $x = 84.40$ dan *follow up* ($x = 107.20$)).
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.

Sebagai bahan pertimbangan dan dasar pengembangan penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian, 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", 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R. & Emmons, M. (2001). *Your perfect right: assertiveness and equality in your life and relationships, 8th edn.* Atascadero, CA : Impact Publishers.
- Asrowi, Chadidjah, Utami, P.F. (2017). Implementasi teknik *assertive training* untuk meningkatkan self-confidence Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Pesantren.* 3, (1), 341-354.
- Bishop. S. (1999). *Assertiveness skills training.* New Delhi : Viva Books Pivated Limited.
- Corey, G. (2010). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi.* Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dariyo, A. (2007). *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama.* Bandung : PT. Refika Aditama.
- Fiorentika, K., Santoso, B.D., & Simon, M.I. (2016). Kefektifan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling.* 1, (3), 104-111.
- Ghufron, M. & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi.* Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Ghufron, M. & Risnawita. R. (2011). *Teori-teori psikologi.* Yogyakarta : Ar-Ruzz Madia.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Konseling dan psikoterapi.* Jakarta: Gunung Mulia.
- Hardjono., Nabila, I.A., & Nugroho, A.A. (2012). Pengaruh pemberian pelatihan asertivitas terhadap kecenderungan kenakalan remaja pada Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bhineka Karya Surakarta. *Jurnal Wacana Psikologi.* 4, (2),1-36.
- Ilmi, J., Suharsono, T., & Ingarianti, M. (2017). Self hypnosis training to improve self confidence in Students for speaking in public. *Advance in Social Science, Education and Humanities Research.* 128, 140-145.
- Irdanelli. Neviyarni. & Syahniar. (2015). Effectiveness of group-guidance to increase Students self confident. *Journal konselor.* 4, (2), 66-75.
- Iswidharmanjaya, A. & Agung, G. (2005). *Satu hari menjadi lebih percaya diri.* Jakarta : PT. Elex Media Kompotindo.
- Lauster, P. (2006). *Tes kepribadian.* Penerjemah: Gulo. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The effect of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology.* 16, (2), 118-137.
- Milfayetty, S. (2018). Multidimensional model in counseling to improve Students self confidence. *International Journal of Research in Counseling and Education.* 2, (1), 41-48.
- Saputra, E. & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan percaya diri melalui teknik cognitive defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling.* 3, (1), 14-21.
- Utami, D.D., Syaudah, Y., & Prasinata, A. (2015). "Kapsul Motivasi" meningkatkan kepercayaan diri Mahasiswa. Prosiding SEMNAS penguatan individu di era revolusi informasi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.