Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 6 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

PELATIHAN KOMUNIKASI ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA CALON PELATIH

Farra Dinda Mulyadi Putri[1], Hilwa Azzahra[2], Ghina Rizkirabbani Labibah[3], Ferlyadi Ramadhan Putra[4], Arfian[5]
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Kota Bekasi, Indonesia
Email : 202210515073@mhs.ubharajaya.ac.id[1],
202210515106@mhs.ubharajaya.ac.id[2],
202210515080@mhs.ubharajaya.ac.id[3],
202110515220@mhs.ubharajaya.ac.id[4],
arfian@dsn.ubharajaya.ac.id[5]

ABSTRAK

Mahasiswa calon pelatih sering mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pendapat secara efektif karena minimnya keterampilan komunikasi yang sehat. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa melalui pengembangan komunikasi asertif. Kegiatan dilakukan dalam bentuk psikoedukasi, simulasi, dan diskusi kelompok. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan penerapan komunikasi asertif serta kepercayaan diri peserta. Pelatihan ini bermanfaat untuk membekali mahasiswa dalam peran mereka sebagai fasilitator dan pemimpin kelompok di lingkungan akademik maupun sosial.

Kata Kunci : Komunikasi Asertif, Kepercayaan Diri, Pelatihan, Mahasiswa, Calon Pelatih

ABSTRACT

Student trainers often have difficulty expressing opinions effectively due to a lack of healthy communication skills. This training aims to increase student self-confidence through developing assertive communication. Activities are carried out in the form of psychoeducation, simulations and group discussions. Evaluation is carried out using pre-test and post-test. The results of the training showed an increase in understanding and application of assertive communication as well as participants' self-confidence. This training is useful for equipping students in their role as facilitators and group leaders in academic and social environments.

***Keywords**: Assertive Communication, Self-Confidence, Training, Students, Prospective Trainers*

Article History
Received: Juni 2025
Reviewed: Juni 2025
Published: Juni 2025

Plagirism Checker No 234.KK.443
Prefix DOI : **10.9765/Krepa.V218.3784**
Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Krepa.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 6 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam fase dewasa awal yaitu masa perkembangan yang ditandai oleh proses eksplorasi identitas, pencarian peran sosial, serta peningkatan kapasitas diri guna menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dalam berbagai situasi sosial menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi, terutama bagi mahasiswa yang sedang dipersiapkan menjalankan peran sebagai fasilitator maupun calon pelatih. Oleh sebab itu, kepercayaan diri serta keterampilan komunikasi merupakan dua hal esensial yang harus dimiliki guna mendukung efektivitas peran mereka dalam lingkungan akademik dan organisasi.

Menurut (Widyastuti, 2017), tingkah laku individu yang mencerminkan ekspresi,emosi, pikiran dan perasaan melalui tindakan, ekspresi wajah, serta bahasa tubuh disebut sebagai komunikasi asertif. Individu yang memiliki gaya komunikasi asertif cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi karena mereka merasa memiliki kendali atas interaksi sosial yang mereka jalani. Dengan demikian, komunikasi asertif dan kepercayaan diri merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan dengan saling menguatkan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi asertif dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Pramesti, 2009) di SMP Negeri 1 Berbah menyatakan bahwa pelatihan asertif mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa yang semula ragu untuk berbicara di depan umum. Temuan serupa juga diperoleh (Pratama, 2014), menunjukkan bahwa rata-rata kepercayaan diri siswa meningkat secara signifikan setelah diberikan pelatihan asertif. Sementara itu, (Rusmana et al., 2020) meneliti efektivitas teknik konseling kelompok berbasis pelatihan asertif pada siswa vokasi, dan hasilnya menunjukkan bahwa teknik ini mampu meningkatkan self-essteem secara bermakna. (Chasanah & Rohmatun, 2020) juga menemukan adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dengan perilaku asertif dalam mahasiswa aktivis, yang memperkuat argumen bahwa kedua aspek tersebut saling mendukung.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan komunikasi asertif bukan hanya penting untuk membangun keterampilan sosial, tetapi juga menjadi strategi efektif dalam memperkuat kepercayaan diri mahasiswa. Mahasiswa yang dilatih untuk berkomunikasi secara asertif akan lebih siap dalam menghadapi dinamika kelompok, mampu menyampaikan gagasan secara jelas, serta lebih percaya diri dalam mempimpin dan memberikan pengaruh positif di lingkungan sekitarnya.

Dengan melihat peran strategis komunikasi asertif dalam membentuk kepercayaan diri dan kemampuan kepemimpinan, pelatihan ini menjadi intervensi penting dalam rangka menyiapkan mahasiswa sebagai agen perubahan yang efektif dan adaptif di berbagai konteks sosial dan profesional.

METODE

Pelatihan ini menggunakan pendekatan deskriptif partisipatif, di mana kegiatan dilakukan secara langsung dengan melibatkan mahasiswa sebagai peserta aktif dalam proses pelatihan.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat Pelaksanaan : Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Jl. Harsono RM No.67, Ragunan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan
Waktu Pelaksanaan : Sabtu, 05 Juni 2025 Pukul 15.00 – 16.30 WIB.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 6 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan "Komunikasi Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri" dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Survei Tempat Pelaksanaan Kegiatan
   Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengusul melakukan observasi awal untuk memahami kondisi peserta, kebutuhan pelatihan, dan kesiapan sarana-prasarana di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Survei ini bertujuan untuk memastikan bahwa materi dan metode pelatihan relevan dengan karakteristik mahasiswa calon pelatih usia 18–25 tahun, yang sedang berada pada fase perkembangan dewasa awal dan memerlukan keterampilan interpersonal serta kepemimpinan.
2. Persiapan Sarana dan Prasarana
   Kegiatan ini diawali dengan perencanaan kebutuhan teknis pelatihan, seperti penyusunan modul, alat bantu presentasi (proyektor, laptop, papan tulis), serta pembuatan pre-test dan post-test. Materi pelatihan dirancang berbasis psikologi komunikasi dan pengembangan diri, serta disesuaikan agar aplikatif dan mudah dipahami oleh mahasiswa.
3. Pelaksanaan Kegiatan
   Pelatihan dilaksanakan secara langsung (tatap muka) dalam satu rangkaian kegiatan yang terdiri dari:
   - Pembukaan dan Ice-breaking: Untuk membangun suasana yang akrab dan mendukung partisipasi aktif.
   - Sesi Psikoedukatif: Penyampaian materi mengenai komunikasi asertif, ciri-ciri gaya komunikasi (pasif, asertif, agresif), dan kaitannya dengan kepercayaan diri.
   - Simulasi dan Role Play: Peserta mempraktikkan teknik komunikasi asertif melalui studi kasus dan permainan peran untuk memperkuat pemahaman.
   - Diskusi dan Refleksi: Fasilitator memfasilitasi diskusi kelompok untuk menggali pengalaman pribadi peserta, serta refleksi tentang perubahan yang dirasakan.
     Kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif untuk mendorong keterlibatan aktif mahasiswa.
4. MATERI PEMBINAAN DAN PENYULUHAN KEGIATAN
   Materi yang disampaikan dalam pelatihan ini disusun berdasarkan kebutuhan mahasiswa calon pelatih dalam mengembangkan keterampilan interpersonal, khususnya dalam hal komunikasi asertif dan peningkatan kepercayaan diri. Materi pelatihan dirancang agar aplikatif dan relevan dengan kehidupan sehari-hari peserta, dengan pendekatan psikoedukatif yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku.
   Adapun materi pembinaan dan penyuluhan kegiatan meliputi:
   - Pengantar Komunikasi Asertif
     Peserta diajak untuk mengenal konsep dasar komunikasi asertif sebagai keterampilan menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur dan sopan, tanpa merugikan orang lain. Komunikasi asertif dibedakan dari gaya komunikasi pasif dan agresif, serta ditunjukkan contoh konkret dalam kehidupan kampus maupun organisasi.
   - Ciri dan Komponen Komunikasi Asertif
     Materi ini membahas karakteristik utama gaya komunikasi asertif, termasuk:
     - Kejelasan dalam berbicara (isi verbal),
     - Bahasa tubuh yang mendukung (kontak mata, postur tubuh terbuka),
     - Nada suara yang tenang dan meyakinkan,
     - Kemampuan mendengarkan aktif dan menunjukkan empati.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 6 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

- Kepercayaan Diri dan Kaitannya dengan Komunikasi
  Dalam bagian ini peserta dikenalkan pada konsep kepercayaan diri sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Disampaikan pula bahwa komunikasi asertif dan kepercayaan diri memiliki hubungan timbal balik yang saling menguatkan. Semakin seseorang percaya diri, semakin mudah ia bersikap asertif; sebaliknya, perilaku asertif dapat memperkuat kepercayaan diri.
- Strategi Meningkatkan Komunikasi Asertif dan Kepercayaan Diri
  Peserta dibekali dengan beberapa teknik praktis, antara lain:
  - Melatih afirmasi positif (positive self-talk),
  - Mengelola emosi saat berkomunikasi,
  - Latihan teknik “saya pesan” (I-message),
  - Menghadapi kritik secara sehat,
  - Mengatakan “tidak” dengan cara yang tepat,
  - Simulasi dan role play untuk membentuk kebiasaan komunikasi yang efektif.
- Latihan Simulasi dan Refleksi
  Sebagai bagian penting dari pelatihan, peserta dilibatkan dalam permainan peran (role play) untuk melatih keberanian menyampaikan pendapat secara langsung. Peserta juga diajak melakukan refleksi pribadi terhadap pengalaman mereka dalam berkomunikasi dan mengevaluasi perubahan sikap setelah mendapatkan materi. Dengan penyampaian materi secara interaktif, peserta diharapkan dapat tidak hanya memahami konsep-konsep yang disampaikan, tetapi juga mampu menginternalisasi dan menerapkannya dalam situasi nyata baik di lingkungan akademik maupun sosial.

5. Evaluasi dan Dokumentasi Kegiatan
   Evaluasi efektivitas program dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan skala Likert 4 poin, yang berisi 15 item pernyataan mengenai komunikasi asertif dan kepercayaan diri. Data hasil tes digunakan untuk mengukur perubahan persepsi dan kesiapan peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Selain itu, dokumentasi kegiatan dilakukan melalui pengambilan foto selama pelatihan berlangsung sebagai bukti pelaksanaan program.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 6 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan "Komunikasi Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri" yang ditujukan kepada mahasiswa calon pelatih menunjukkan hasil yang positif. Selama proses pelatihan, peserta memperlihatkan antusiasme tinggi dalam mengikuti setiap sesi, terutama saat kegiatan simulasi atau role play. Antusiasme ini mencerminkan keterlibatan aktif peserta dalam memahami dan mempraktikkan konsep-konsep komunikasi asertif yang sebelumnya masih asing atau belum terstruktur dalam pengalaman mereka sehari-hari.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui pre-test dan post-test, terdapat peningkatan skor dalam aspek komunikasi asertif dan kepercayaan diri. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual, tetapi juga mengalami perubahan dalam cara pandang serta kesiapan mereka untuk menerapkan komunikasi asertif dalam kehidupan nyata.

Dalam pelaksanaannya terdapat beberapa kendala. Beberapa peserta menunjukkan sikap pasif dan malu-malu, terutama pada sesi awal pelatihan. Hal ini dapat dimaklumi mengingat topik komunikasi interpersonal sering kali berkaitan dengan pengalaman pribadi yang sensitif atau belum pernah disadari sebelumnya. Namun, melalui pendekatan yang hangat, aktivitas ice- breaking, serta fasilitasi kelompok kecil yang suportif, peserta secara bertahap menjadi lebih terbuka dan nyaman berpartisipasi aktif.

Secara keseluruhan, pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan komunikasi asertif sekaligus memperkuat kepercayaan diri peserta. Keberhasilan program ini tidak lepas dari pendekatan praktikal yang digunakan, materi yang kontekstual dengan kehidupan mahasiswa, serta metode penyampaian yang melibatkan partisipasi langsung.

KESIMPULAN

Pelatihan komunikasi asertif yang dirancang khusus bagi mahasiswa calon pelatih terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi mereka. Melalui pendekatan psikoedukatif yang mencakup penyampaian materi, diskusi kelompok, simulasi, dan refleksi, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual, tetapi juga mengalami perubahan nyata dalam cara mereka berkomunikasi dan memandang diri sendiri. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pada aspek komunikasi asertif dan kepercayaan diri, yang memperkuat hubungan timbal balik antara keduanya.

Selain itu, antusiasme peserta selama sesi pelatihan, terutama saat role play, mencerminkan tingginya keterlibatan dan efektivitas metode yang digunakan. Kendala awal seperti rasa malu dan pasif dapat diatasi melalui pendekatan fasilitasi yang suportif dan kegiatan pembuka yang menyenangkan. Dengan demikian, pelatihan ini dapat direkomendasikan sebagai strategi pengembangan diri yang relevan dan bermanfaat bagi mahasiswa, khususnya mereka yang mempersiapkan diri untuk menjalankan peran sebagai fasilitator atau pemimpin kelompok di lingkungan akademik maupun sosial.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 6 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

DAFTAR PUSTAKA

Chasanah, E. M., & Rohmatun, R. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Asertivitas Dalam Menyampaikan Pendapat Pada Aktivis Mahasiswa/I Di Unissula. Proyeksi, 13(1), 88. https://doi.org/10.30659/jp.13.1.88-97

Pramesti, A. D. (2009). Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas Viiib Smp Negeri 1 Berbah the Improvement Confident Through Assertiveness Training in the Eighth Grade Students. 522–533.

Pratama, R. A. (2014). PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIII C SMP N 2 BUKATEJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014.

Rusmana, N., Hafina, A., Siddik, R. R., & Nur, L. (2020). Self-esteem development of vocational high school students in Indonesia: Does group counseling with assertive training technique help? Cakrawala Pendidikan, 39(3), 573–582.

Widyastuti, T. (2017). Pengaruh Komunikasi Asertif Terhadap Pengelolaan Konflik. Widya Cipta Jurnal Sekretari Dan Manajemen, 1(1), 1–7.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 6 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 - POIN-POIN MATERI PRESENTASI PSIKOEDUKASI "KOMUNIKASI ASERTIF DAN KEPERCAYAAN DIRI"

Slide 1: Ice Breaking & Pembukaan

- Mengajak peserta untuk merefleksikan pengalaman pribadi: "Pernah gak sih kalian merasa gak enak nolak ajakan teman, padahal sebenarnya capek banget?"
- Tujuannya adalah membangun koneksi awal dan menunjukkan bahwa komunikasi asertif relevan dalam kehidupan sehari-hari.

Slide 2: Apa Itu Komunikasi Asertif?

- Komunikasi asertif adalah cara menyampaikan pendapat dan perasaan secara jujur, langsung, dan sopan tanpa menyakiti orang lain.
- Menurut Ramadhan et al. (2022), asertivitas adalah keterampilan yang memungkinkan individu menyampaikan hak dan pikirannya tanpa menginjak hak orang lain.

Slide 3: Ciri-Ciri Komunikasi Asertif

- Fokus pada masalah, bukan menyerang pribadi.
- Bahasa tubuh mendukung apa yang disampaikan.
- Mampu mendengarkan lawan bicara secara aktif.
- Bersikap jujur dan langsung dalam menyampaikan pendapat.
- Tegas tanpa kasar.
- Menghargai hak dan perasaan diri sendiri serta orang lain.

Slide 4: Dampak Tidak Memiliki Komunikasi Asertif

- Menjadi pasif bisa menyebabkan kita ditindas.
- Menjadi agresif bisa membuat orang lain menjauh.
- Tidak menyampaikan perasaan bisa menyebabkan stres dan frustrasi.
- Sebaliknya, komunikasi asertif membuat kita lebih dihargai, percaya diri, dan menjalin hubungan yang sehat.

Slide 5: Gaya Komunikasi

- Pasif: Tidak berani menyampaikan keinginan atau pendapat. Contoh: "Terserah aja deh…"
- Asertif: Menyampaikan pendapat dengan sopan dan jelas. Contoh: "Maaf, saya tidak bisa ikut karena ada keperluan."
- Agresif: Menyampaikan dengan cara memaksa atau menyerang. Contoh: "Kamu tuh selalu nyusahin!"

Slide 6: Komponen-Komponen Komunikasi Asertif

- Isi verbal: Kalimat yang jelas dan tidak berbelit.
- Nada suara: Tidak terlalu pelan, tidak membentak.
- Bahasa tubuh: Kontak mata, postur tubuh yang terbuka.
- Empati dan keterbukaan: Menyampaikan dengan niat baik dan menghargai orang lain.

Slide 7: Manfaat Komunikasi Asertif

- Untuk diri sendiri: Menjadi lebih percaya diri dan bahagia.
- Dalam hubungan sosial: Terhindar dari kesalahpahaman, hubungan jadi lebih sehat.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 6 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

- Dalam dunia akademik/kerja: Lebih berani tampil, menyampaikan pendapat, dan memimpin.

Slide 8: Kepercayaan Diri
- Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap nilai dan kemampuan diri sendiri.
- Bukan bawaan lahir, tetapi dibentuk dari pengalaman dan proses belajar.
- (Wijayanti & Nusantoro, 2022): Kepercayaan diri mencerminkan penghargaan dan penerimaan terhadap diri sendiri.

Slide 9: Komponen-Komponen Kepercayaan Diri
- Independensi psikologis: Mampu berpikir dan bertindak sendiri.
- Keberanian mengambil risiko: Tidak takut mencoba hal baru.
- Penerimaan diri: Menerima kelebihan dan kekurangan diri.
- Efikasi diri: Percaya bisa mencapai tujuan.
- Perasaan berharga: Merasa diri berharga dan pantas dihargai.

Slide 10: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri
- Lingkungan keluarga: Dukungan dan pola asuh.
- Pengalaman hidup: Kegagalan dan keberhasilan membentuk kepercayaan diri.
- Lingkungan sosial & budaya: Norma dan tekanan dari sekitar.
- Self-talk: Cara kita berbicara kepada diri sendiri.
- Dukungan sosial: Teman dan orang-orang sekitar yang memberi semangat.

Slide 11: Hubungan Kepercayaan Diri dan Komunikasi Asertif
- Orang yang percaya diri lebih mudah menyampaikan pendapat dengan tegas dan jujur.
- Komunikasi asertif juga meningkatkan rasa percaya diri karena mendapat respons yang positif dari lingkungan.
- Keduanya saling memperkuat dan penting untuk perkembangan diri.

Slide 12: Strategi Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Komunikasi Asertif
- Kenali dan hargai hak pribadi.
- Ganti self-talk negatif dengan afirmasi positif.
- Latihan teknik komunikasi asertif secara rutin.
- Bangun pengalaman positif melalui simulasi atau role play.
- Kelola kritik dan kesalahan sebagai proses belajar.

Slide 13: Penutup
- Komunikasi asertif membantu kita menyampaikan pendapat secara sehat dan membangun relasi yang baik.
- Kepercayaan diri sangat penting dalam mendukung komunikasi yang efektif.
- Pelatihan ini bertujuan agar kita lebih siap menghadapi tantangan dengan cara yang sehat dan penuh penghargaan terhadap diri sendiri.
-

Slide 14: Ucapan Terima Kasih
- Terima kasih atas perhatian dan partisipasi.
- Semoga materi ini bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 6 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

LAMPIRAN 2 - SOAL PRE-TEST DAN POST-TEST
Pilihan Jawaban
1 = Sangat Tidak Setuju
2 = Tidak Setuju
3 = Setuju
4 = Sangat Setuju
1. Saya mampu mengungkapkan pendapat saya secara jujur tanpa menyinggung orang lain.
2. Saya dapat berkata “tidak” ketika diminta melakukan sesuatu yang tidak saya inginkan.
3. Saya merasa nyaman menyampaikan ketidaksetujuan dalam diskusi kelompok.
4. Saya mendengarkan orang lain dengan sungguh-sungguh sebelum merespons.
5. Saya menyampaikan perasaan saya secara langsung dan sopan.
6. Saya dapat mengekspresikan kebutuhan saya tanpa merasa bersalah.
7. Saya menghindari menyalahkan orang saat menyampaikan kritik
8. Saya menggunakan bahasa tubuh yang sesuai (kontak mata, postur terbuka) saat berbicara.
9. Saya percaya diri berbicara di depan umum.
10. Saya yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas atau tantangan.
11. Saya dapat menerima kritik tanpa merasa terhina.
12. Saya merasa berhak menyampaikan ide saya di lingkungan sosial maupun akademik.
13. Saya mampu membuat keputusan sendiri tanpa ragu.
14. Saya merasa pantas dihargai oleh orang lain.
15. Saya tetap tenang dalam situasi sosial yang menantang.