



Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Nurhikmah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar; Indonesia

*Corresponding author Email: nurhikmaa97@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Mar 11th, 2024

Revised Mar 27th, 2024

Accepted Apr 28th, 2024

Kata Kunci:

Assertive training
Kepercayaan diri

Keyword:

Assertive training
Self confidence

Abstract

Tujuan penelitian (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri siswa. (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. (3) Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis eksperimen (*Quasi Eksperiment Design*) dalam bentuk *Non Equaevalent Control Group Design*. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui Skala dan Observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan Kepercayaan diri pada kelompok eksperimen pada saat *pretest* pada saat *pretest* berada pada kategori rendah dan pada saat *posttest* berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol pada saat *pretest* berada pada kategori rendah dan pada saat *posttest* berada pada kategori rendah. Penerapan Teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan

Research objectives (1) To determine the level of student self-confidence. (2) To find out an overview of the implementation of Assertive Training techniques to increase students' self-confidence. (3) To find out whether the application of Assertive Training techniques can increase students' self-confidence This research uses a quantitative experimental type approach (*Quasi Experimental Design*) in the form of *Non-Equaevalent Control Group Design*. This research uses data collection techniques through scale and observation. The results of this research show that self-confidence in the experimental group at the pretest was in the low category and at the posttest was in the high category. Meanwhile, the control group at the pretest was in the low category and at the posttest was in the low category. The application of Assertive Training Techniques can significantly increase students' self-confidence.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

PENDAHULUAN

Siswa adalah individu yang sedang mengalami masa perkembangan, yaitu berkembang kearah kematangan dan kemandirian. Dalam masa inilah siswa membutuhkan banyak bimbingan dan memperluas pengetahuan dan wawasan tentang dirinya dan lingkungannya.

Tohirin (2009) mengatakan bahwa guru sebagai jembatan pertama peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki peserta didik, selain guru mata pelajaran guru bimbingan dan konseling juga berperan penting untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Menurut Ahmadi dan Sholeh (Santrock, 2003) tanda-tanda tersier dari masa ini antara lain biasanya diwujudkan dalam perubahan sikap dan perilaku, contoh adanya perubahan mimik saat berbicara, cara berpenampilan, bahasa yang diucapkan, aktingnya, dan lain-lain.kemampuan seseorang untuk lebih memahami orang lain mulai berkembang.

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia khususnya remaja. Dengan kepercayaan diri, remaja akan mudah untuk menyesuaikan diri dan

bersosialisasi dengan dengan individu lain. Dengan itu tugas perkembangan untuk menciptakan hubungan baru dengan individu lain dapat tercapai. Kepercayaan diri juga merupakan syarat utama seorang individu untuk mencapai kesuksesan Al-Mighwar (2006: 17) mengatakan bahwa “semakin sering terlibat berbagai aktivitas sosial, maka kepercayaan diri remaja juga semakin meningkat”.

Berdasarkan survei awal yang telah peneliti lakukan pada tanggal 6 Maret 2019 melalui observasi terhadap siswa dan wawancara dengan guru pembimbing serta beberapa guru mata pelajaran, maka diperoleh informasi bahwa terdapat siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, seperti siswa takut berpendapat, selalu menyendiri, malu saat di suruh tampil di depan kelas, jika di berikan pertanyaan oleh guru siswa hanya diam saja dan tidak ada respon dan siswa merasa minder, selalu memandang kegagalan, cenderung menutup diri dan takut menghadapi penolakan dari orang lain. Guru Bimbingan dan Konseling sudah melakukan upaya dengan melakukan konseling individual untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa namun hasilnya tidak memuaskan dan tidak sesuai yang diharapkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menggunakan salah satu teknik yaitu *Assertive Training* untuk mengatasi masalah tersebut. Corey (2009) mengatakan bahwa *Assertive Training* sangat penting diketahui oleh siswa, agar mereka memahami cara untuk berperilaku tegas, mengekspresikan perasaan secara positif, dapat mendengarkan dengan baik, berani mengambil resiko, tahu bagaimana berkata “tidak” tahu bagaimana memberi umpan balik yang positif, dan tahu apa yang diinginkan.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan disini adalah *quasi experimental design*. Peneliti memilih jenis penelitian *quasi experimental design*, karena peneliti akan mengkaji penggunaan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan membandingkan sebelum diberikan teknik *Assertive Training* dan sesudah diberikan teknik *Assertive Training* di SMP Negeri 33 Makassar.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu “ Penerapan Teknik *Assertive Training* “ sebagai variabel bebas (X) atau yang memberikan pengaruh (independen), dan “ Kepercayaan diri” sebagai variabel yang terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen). Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas . Populasi penelitian ini adalah kelas VIIa sampai VIIj di SMP Negeri 33 Makassar yang teridentifikasi mengalami kepercayaan diri yang rendah. Pemilihan siswa yang teridentifikasi masalah kurangnya kepercayaan diri diperoleh dari hasil observasi dan wawancara dengan guru BK pada tanggal 6 maret 2019 bahwa siswa yang paling banyak teridentifikasi kurang kepercayaan diri adalah kelas VII yang tersebar di kelas VIIa sampai VIIj . Adapun indikator dari kurangnya kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 33 Makassar yaitu : siswa takut berpendapat, selalu menyendiri, malu saat di suruh tampil di depan kelas, jika di berikan pertanyaan oleh guru siswa hanya diam saja dan tidak ada respon dan siswa merasa minder, selalu memandang kegagalan, cenderung menutup diri dan takut menghadapi penolakan dari orang lain. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Proportional Random Sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara proporsional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki kurang percaya diri. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 45 siswa yang terdiri dari 10 kelas yaitu VIIa sampai VIIj dimana masing- masing kelas diambil secara acak siswa sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan. Teknik pengumpulan dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data kepercayaan diri siswa baik pada *pre-test maupun post-test* dan Analisis Statistik Inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan t-test.

HASIL DAN SIMPULAN

Gambaran tingkat kepercayaan diri Siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol digunakan dengan analisis statistik deskriptif dan inferensial menggunakan uji t. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala kepercayaan diri. Adapaun hasil analisis deskripsi dapat digambarkan dibawah ini.

Kepercayaan diri yang rendah kelompok eksperimen

Tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2019 dan *posttest* 12 Juli 2019 terhadap 10 siswa. Pada saat *pretest* , tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki kepercayaan diri sangat tinggi atau berada pada interval 126-150, begitupun pada kategori tinggi atau berada pada interval 102-125, terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) pada kategori sedang atau berada pada interval 78-101. Terdapat 6 (enam) responden atau 60 (enam puluh) persen responden yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 54-77. Pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 30-53 terdapat 2 (dua) responden atau 10 persen. Rendahnya kepercayaan diri pada siswa ditandai dengan selalu memandang rendah kemampuan dirinya, takut dalam berpendapat, selalu menyendiri, malu saat disuruh tampil di depan kelas, selalu memandang kegagalan, selalu menutup diri , dan takut menghadapi penolakan dari orang lain. Hasil berbeda di dapatkan setelah di berikan perlakuan berupa teknik *Assertive Training*, rendahnya kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan. Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah atau interval 30-53 dan kategori rendah atau interval 54-77. Terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) pada interval 78-101. Terdapat 7 (tujuh) responden atau 70 (tujuh puluh) pada interval 102-125. Sedangkan pada interval 1- 10 terdapat 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen. Data ini mengartikan bahwa responden dominan berada pada kategori sedang setelah diberikan perlakuan dengan teknik *Assertive Training*. Data tersebut menunjukkan peningkatan kepercayaan diri siswa seperti berani mengeluarkan pendapatnya sendiri, tidak malu saat ditunjuk tampil di depan kelas, tidak bergantung kepada orang lain, dan berani menghadapi penolakan dari orang lain. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan Umum Tingkat Kepercayaan Diri Siswa

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	64,6	54-77	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	114	102-125	Tinggi

Kepercayaan diri yang rendah kelompok kontrol

Tingkat kepercayaan diri pada kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 17 Juni 2019 terhadap 10 siswa. Berikut ini disajikan data tingkat kepercayaan diri hasil *pretest* dan *posttest* menjelaskan bahwa gambaran umum tingkat kepercayaan diri untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sangat tinggi. Terdapat 0 (nol) responden atau 0,0 (nol koma nol) persen berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 126-150. Kemudian, terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) persen berada pada kategori sedang atau berada pada interval 78-101.terdapat 8 (delapan) responden atau 80 (delapan puluh) persen berada pada kategori rendah pada interval 54-77. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dapat dilihat pada daftar lampiran

Tabel 2. Kecenderungan Umum Rendahnya Kepercayaan Diri

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	67,5	54-77	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	71,9	54-77	Rendah

Tabel 2 di atas menunjukkan gambaran umum tingkat kepercayaan diri untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest* , kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *Assertive Training* melainkan diberikan layanan informasi dan

dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variable diperoleh dari hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori rendah.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan Teknik *Assertive Training*

Pelaksanaan pemberian teknik *Assertive Training* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 7 kali tahapan (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

Tahap analisis kebutuhan latihan keasertifan

Pada tahap ini, peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan salam, kemudian melaksanakan *ice breaking* tebar hadiah raihlah (THR) untuk mencairkan suasana sebelum kegiatan dilaksanakan. Peneliti kemudian membagikan lembar kuis keasertifan dan terlebih dahulu peneliti memberikan intruksi kepada siswa untuk mengisi format bioadata terlebih dahulu, kemudian mempersilahkan siswa untuk mengisi kuis keasertifan. Siswa diberikan waktu untuk menjawab selama 5 menit Setelah siswa selesai mengerjakan kuis keasertifan. Peneliti kemudian mengumpulkan kuis keasertifan yang telah diisi.

Hasil yang diperoleh pada tahap pertama yaitu konseli dapat memahami tentang hal-hal perilaku yang berkaitan dengan tingkat keasertifan konseli. Selain itu, konseli juga mengetahui mengenai tingkat sikap agresif dan non asertif.

Tahap mencantumkan bahan informasi

Pada tahap ini memberikan informasi kepada setiap siswa hasil dari kuis keasertifan yang telah diisinya. Peneliti juga dapat mengungkapkan perilaku yang diinginkan konseli sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi dan harapan-harapan apa saja yang diinginkannya. Pada tahap ini peneliti dapat menentukan dan memberitahukan kepada konseli perilaku yang harus dimiliki konseli untuk menyelesaikan masalahnya dan juga pada tahap ini konseli sudah mengenali perilaku-perilaku yang tidak menjadi pendukung ketidakeasertifannya. Kemudian peneliti menentukan perilaku yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan, peneliti menjelaskan kepada konseli tentang apa yang seharusnya konseli lakukan dan apa yang harus konseli hindari untuk menyelesaikan permasalahannya. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu konseli dapat mengetahui perilaku apa saja yang harus dimiliki konseli untuk menyelesaikan masalahnya dan juga pada tahap ini konseli sudah mengenali perilaku-perilaku yang tidak menjadi pendukung ketidakeasertifannya

Tahap berlatih membangun harga diri

Pada tahap ini peneliti membagikan 'LKS' Lembar harga diri '' sebagai panduan dalam mengukur harga dirinya. Pada tahap ini pula, konselor menjelaskan tentang apa yang seharusnya konseli lakukan dan ia hindari dalam rangka menyelesaikan permasalahannya dan memperkuat penjelasannya tersebut. Hasil yang diperoleh dari pada kegiatan ini yaitu konseli mampu mengukur sejauh mana harga dirinya dan mampu menganalisis perilaku rendahnya kepercayaan diri.

Tahap berlatih melakukan penolakan dan berkata tidak

Pada tahap ini peneliti memberikan contoh-contoh yang dapat membantu konseli dalam melakukan penolakan dan berkata tidak. Selanjutnya, peneliti memandu siswa untuk mempraktikkan perilaku asertif yang diperlukan, menurut contoh yang telah diberikan oleh peneliti pada lembar kerja yang telah dibagikan oleh peneliti. Selanjutnya peneliti meminta kepada konseli untuk melakukan sendiri pelatihan asertif secara terus menerus berupa latihan penolakan dan berkata tidak agar apa yang diharapkan dapat tercapai. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli mampu mempraktikkan dengan sendiri perilaku asertif dan mampu melakukan penolakan dan berkata tidak.

Tahap Mengerjakan pekerjaan rumah

Pada tahap ini, peneliti memberikan tugas rumah (*Homework Assignment*) kepada konseli secara bertahap untuk melancarkan perilaku asertif yang dimaksud. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu konseli mampu menunjukkan sikap asertif yang telah dipelajarinya seperti mampu berkata tidak dan menolak permintaan orang lain.

Tahap membahas hasil pekerjaan rumah

Pada tahap ini peneliti meminta kepada siswa untuk menceritakan kembali hasil yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya. Konselor juga memberikan penguatan-penguatan kepada konseli seperti memberikan pujian kepada konseli seperti "sudah bagus terus tingkatkan" atau dengan memberikan hadiah kepada konseli. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu

konseli mampu bersikap tegas terhadap permintaan orang lain, sehingga orang lain tidak memanfaatkan dirinya secara bebas.

Tahap Mengakhiri pekerjaan terminasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi diri sebagai unjuk keberhasilan konseli dalam mengimplementasikan sikap aseertifnya. Selanjutnya peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih atas partisipasi konseli selama mengikuti kegiatan. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu konseli sudah mampu mengimplementasikan sikap aseertifnya dalam kehidupan sehari-harinya sehingga konseli dengan mudah melakukan penolakan terhadap permintaan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.

Penerapan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji t. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik *Assertive Training* meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 33 Makassar. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi nihil (H_0) yaitu : ‘ ‘ Teknik *Assertive Training* tidak dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika nilai $\text{sig} \leq 0,05$. Berikut disajikan data singkat kepercayaan diri pada saat *pretest* dan *posttest* pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Hipotesis Menggunakan Uji t

Kelompok	Rata- rata (<i>Mean</i>)			t	Sig	Keterangan
	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	<i>Gain</i>			
Penelitian			<i>Score</i>			
E	64,6	11,4	49,4	6,225	,000	H_0 ditolak
K	67,5	71,9	4,4			

Nilai gain score pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 71,9 dan nilai gain score pada kelompok eksperimen sebesar 11,4 . Pengelolaan data dengan menggunakan SPSS 22,00 For Windows (Uji t-test) diperoleh nilai Sig (2-Tailed)=0,000 dengan taraf signifikan sebesar 5% atau 0,05..

Berdasarkan data hasil analisis t-test seperti yang tertulis pada tabel 4.6 uji hipotesis menggunakan uji t diperoleh nilai signifikan (0,000) yang berarti $< \alpha$ (0,05) sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian berarti hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan gain skor kelompok kontrol dan eksperimen dinyatakan ditolak. Oleh karena perbedaan tersebut menunjukkan bahwa skor kepercayaan diri kelompok eksperimen lebih tinggi dari kepercayaan diri pada kelompok kontrol. Dengan demikian, menunjukkan bahwa teknik *Assertive Training* signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan. Artinya, jika diberikan perlakuan berupa teknik *Assertive Training* maka rendahnya kepercayaan diri akan meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian mengenai penerapan Teknik *Assetive Training* untuk mengatasi kepercayaan diri Siswa , dapat disimpulkan: (1) Kepercayaan diri pada kelompok eksperimen pada saat *pretest* berada pada kategori rendah dan pada pada saat *posttest* berada pada kategori tinggi. Sedangkan kelompok control pada saat *pretest* berada pada kategori rendah dan pada saat *posttest* berada pada kategori rendah; (2) Pelaksanaan Teknik *Assetive Training* sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh pertemuan yaitu melakukan analisis kebutuhan latihan keasertifan, mencantumkan bahan informasi, berlatih membangun harga diri, berlatih melakukan penolakan dan berkata tidak, mengerjakan pekerjaan rumah, membahas hasil pekerjaan rumah dan mengakhiri pekerjaan terminasi; (3) Penerpan Teknik *Assetive Training* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan.

DAFTAR RUJUKAN

Al-Mighwar, M. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka

Corey. 2009. *Teori dan Praktek : Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama.

Santrock , J. W. 2003. *Adolescence : Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta : Erlangga.

Sugiyono.2017. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan R&D)*. Bandung. Alfabeta.

Tohirin. 2009. *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta : Rajawali Pers.