

Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* Pada Siswa

Improving of Self Confidence in Learning by Using Assertive Training Techniques in Students

Erika Yulianti Safitri¹, Ratna Widiastuti², Redi Eka Andriyanto³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung jl. Prof Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Unibersitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Unibersitas Lampung
email: erikayulianti96@gmail.com Telp: 081377889426

Received: December, 2018

Accepted: January, 2019

Online Published: January, 2019

Abstract: Improving of Self Confidence in Learning by Using Assertive Training Techniques in Students. The topic of this research was the low level of self-confidence of students in learning. The problem in this study was "Could assertive training technique increase self-confidence in student learning?". The purpose of research was to increase students' self-confidence in student learning using assertive training techniques. The method used in this study was Quasi Experimental with One-Group Pretest-Posttest design. The subjects of this study were 6 students who had low confidence in learning. The data collection technique in this study was using a scale. The results showed self-confidence that the students had in learning could be improved through assertive training using the Wilcoxon test, from the results of the analysis of post-test data obtained by $Z_{hitung} = -2,201 < Z_{tabel\ 0,05} = 1,645$. Thus, H_a was accepted, it can be concluded that students' self-confidence in the learning of class X students can be improved using assertive training techniques at SMK Negeri 4 Bandar Lampung in the academic year 2018/2019.

Keywords: guidance and counseling, group counseling, assertive training, and students' self confidence in learning

Abstrak: Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* Pada Siswa. Masalah penelitian ini adalah kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran rendah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah "Apakah teknik assertive training dapat meningkatkan percaya diri dalam pembelajaran siswa?". Tujuan penelitian untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran siswa dengan menggunakan teknik *assertive training*. Metode yang digunakan yaitu *quasi eksperimental* dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini sebanyak 6 siswa yang memiliki kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran dapat ditingkatkan melalui teknik *assertive training* menggunakan uji *Wilcoxon*, dari hasil analisis data *post-test* diperoleh $Z_{hitung} = -2,201 < Z_{tabel\ 0,05} = 1,645$. Dengan demikian, H_a diterima, artinya bahwa kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran siswa kelas XI dapat ditingkatkan menggunakan teknik *assertive training* di SMK Negeri 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, konseling kelompok, *assertive training*, dan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Individu dengan berbagai permasalahan, khususnya sebagai makhluk sosial yang selalu membutuhkan kehadiran orang lain untuk menjalankan roda kehidupannya. Terutama pada siswa yang sedang berada pada tingkat menengah atas, siswa Sekolah Menengah Atas sedang berada pada masa pencarian jati diri yaitu dimana siswa sedang belajar untuk mengenal dirinya sendiri. Pada saat inilah siswa mengalami pertumbuhan yang cepat, baik dari segi fisik maupun psikologis. Perubahan yang paling mencolok dan mudah diamati adalah perubahan fisiknya. Anak yang telah menginjak masa remaja biasanya kurang menyadari perkembangan fisik yang dialaminya.

Menurut (Fatimah, 2006:148) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/ situasi yang dihadapinya.

Siswa yang kurang percaya diri biasanya menampilkan gejala merasa tidak yakin akan kemampuannya sehingga sering mencontek pekerjaan teman pada saat diberi tugas atau saat ujian, mudah cemas dalam situasi tertentu, grogi saat tampil di depan kelas, biasanya menampilkan gejala merasa takut dan timbul rasa malu yang berlebihan dan menarik perhatian dengan cara kurang wajar (Hakim, 2002:72-83).

Percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat

menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelemahan dan kekurangan diri (Lauster, dalam Nailis, 2014: 11).

Menurut (Devita, 2016:4) menyatakan bahwa percaya diri membuat pengaruh sangat besar bagi kehidupan remaja yang mengakibatkan siswa mudah putus asa, menghindari tanggung jawab, sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Karena itu ia mungkin akan menjauhi pergaulan dengan orang banyak, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat, sering menyendiri dan yang paling buruk mengakibatkan bunuh diri.

Begitu besar fungsi dan peran kepercayaan diri pada kehidupan seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa siswa, maka pesimisme dan rasa rendah diri akan dapat menguasainya dengan mudah. Tanpa dibekali rasa percaya diri yang mantap sejak dini, maka siswa akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah.

Kepercayaan diri dapat di tingkatkan menggunakan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling terdapat banyak layanan yang dapat di gunakan sebagai langkah dalam membantu masalah remaja. Namun dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan layanan konseling kelompok.

Menurut (Prayitno, 2004:1) konseling kelompok adalah suatu layanan yang meng-aktifkan dinamika kelompok yang bertujuan membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan kon-struktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok atau konselor. Sehingga layanan

konseling ke-lompok sangat tepat digunakan dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam pembelajaran pada siswa.

Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik *assertive training* pendekatan behavior untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa karena menurut Corey (2010:193) teori belajar, modifikasi tingkah laku, dan terapi behaviouristik adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap dimana sikap tersebut dapat diubah atau ditingkatkan menggunakan terapi behaviouristik.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai upaya meningkatkan percaya diri dalam pembelajaran dengan menggunakan teknik *assertive training* (latihan asertif) dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

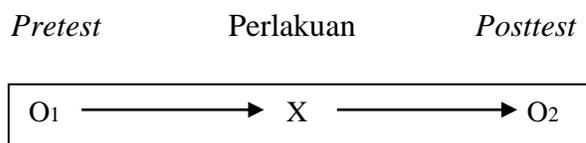
Apriani (2013) menyatakan bahwa *assertive training* dapat membantu siswa dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri. Sehingga diharapkan secara optimal siswa dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan setelah mengikuti kegiatan latihan asertif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas X di SMK Negeri 4 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

METODE PENELITIAN / RESEARCH METHOD

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Sedangkan untuk desain penelitian, peneliti menggunakan metode pre-experimental dengan jenis yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 1: POLA One Group Pretest and Posttest Design

Sebelum dilakukannya penelitian, Peneliti melakukan uji ahli. Berdasarkan hasil uji ahli (judgement expert) yang dilakukan oleh dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Asri Mutiara Putri, Citra Abriani Maharani Abriani, dan Yohana Oktarina.

Hasil uji ahli ketiga dosen memberikan penilaian tepat dan beberapa item yang harus diperbaiki, dengan memperbaiki beberapa item maka hasil uji ahli menunjukkan bahwa instrumen sudah tepat dan dapat digunakan dengan memperbaiki terlebih dahulu pilihan kalimatnya. Secara lebih jelas akan dibahas sebagai berikut:

Berdasarkan hasil uji validitas dengan Asri Mutiara Putri, beliau menilai

kisi-kisi instrument angket percaya diri sudah tepat. Tetapi, diperbaiki terlebih dahulu beberapa penulisan kata dan kalimat yang harus diperhatikan.

Kemudian, menurut Citra Abriani, beliau menilai kisi-kisi instrument angket percaya diri sudah tepat dan dapat digunakan. Tetapi, ada beberapa pernyataan yang masih perlu diperbaiki dan mengganti kalimat pada item yang diperbaiki dan hilangkan atau ganti kata yang terlalu negatif "Tidak".

Menurut Yohana Oktarina, beliau menilai kisi-kisi instrument angket percaya diri sudah tepat. Namun, perlu di sederhanakan kalimatnya agar pernyataan tidak terlalu panjang.

Secara keseluruhan para ahli menyatakan bahwa instrumen tersebut diatas sudah tepat dan dapat digunakan dengan memperbaiki terlebih dahulu sesuai dengan saran yang diberikan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Waktu penelitian ini adalah pada semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019.

Pada penelitian ini adalah siswa kelas X di SMK Negeri 4 Bandar Lampung yang memiliki percaya diri rendah. Subjek didapatkan berdasarkan hasil skala. Subjek penelitian ini sebanyak 6 siswa.

Pelaksanaan penelitian dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri

dalam pembelajaran siswa dilaksanakan di SMK Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Peneliti memberikan surat izin penelitian kepada pihak sekolah pada tanggal 16 Juli yang berlangsung disetujui pada hari tersebut.

Variabel bebas (independen) yaitu teknik *assertive training*. Percaya diri merupakan keyakinan atas kemampuan individu serta memiliki pengharapan yang realistis, mampu mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan belajar, mampu memahami kelebihan dan kelemannya sehingga mereka merasa mampu untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. *Assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala, skala ini bertujuan untuk menilai kepercayaan diri siswa. Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005:455) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah non-parametric dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION

Penyelenggaraan kegiatan teknik *assertive training* dilakukan di SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Setelah instrumen teruji

validitas dan realibilitasnya, dan mendapat persetujuan dari pembimbing untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 4 Bandar Lampung .

Selanjutnya peneliti meminta izin kepada kepala sekolah untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Setelah mendapat izin, peneliti berkonsultasi dengan guru bimbingan konseling mengenai percaya diri dalam pembelajaran siswa yang rendah dan diperoleh subjek penelitian dengan melakukan *pretest* dengan menggunakan lembar skala percaya diri.

Dengan menggunakan skala ini maka akan terungkap dan di temukan siswa yang memiliki percaya diri dalam belajar yang rendah. Alasan peneliti menggunakan skala ini sebagai alat untuk menjaring subjek karena percaya diri itu tidak hanya meliputi hubungan antara individu dengan lingkungan fisik namun hubungan individu dengan lingkungan psikologis. Untuk mengungkap aspek lingkungan psikologis-nya itu dapat menggunakan skala.

Setelah mendapatkan siswa yang akan menjadi subjek penelitian, peneliti menanyakan kepada siswa berdasarkan hasil skala kepercayaan diri tersebut untuk *recheck* kesediaan siswa menjadi subjek penelitian dan mengikuti kegiatan teknik *assertive training* sehingga diperoleh 6 siswa yang menjadi subjek penelitian.

Sebelum pemberian *assertive training*, peneliti mengadakan pertemuan dengan siswa untuk menetapkan hari, waktu, dan tempat pelaksanaan *assertive training*.

Data yang diperoleh saat *pretest* dilakukan, dapat disimpulkan bahwa 6 siswa tersebut memiliki kepercayaan diri dalam pembelajaran sedang. Peneliti akan memberikan pendekatan *assertive training* kepada 6 orang siswa sebagai subjek penelitian.

Pada awalnya peneliti mengadakan pertemuan dengan 6 siswa tersebut, kemudian menjelaskan tata cara pelaksanaan *assertive training* serta membuat kesepakatan untuk melakukan konseling dan menetapkan hari maupun waktu pelaksanaan konseling kepada 6 orang siswa tersebut.

Sebelum memberikan teknik *assertive training*, peneliti terlebih dahulu mengumpulkan subjek di ruang BK (Ruang Konseling) dengan dibantu oleh guru BK. Kemudian peneliti memberikan penjelasan mengenai kegiatan teknik *assertive training* dan seluruh subjek akan dilibatkan dalam kegiatan teknik *assertive training*.

Jenis kegiatan kelompok yang dilaksanakan dalam teknik *assertive training* adalah kelompok tugas dan pemimpin kelompok pada kegiatan teknik *assertive training* ini adalah peneliti dimana dalam kegiatan ini terpaku dalam satu permasalahan yang dibahas yaitu masalah kepercayaan diri dalam pembelajaran yang rendah pada siswa. Tahapan pelaksanaan kegiatan teknik *assertive training* terdapat pada lampiran modul kegiatan teknik *assertive training* yang disusun oleh peneliti.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan teknik *assertive training* berdasarkan prosedur dan langkah-langkah pelaksanaan

kegiatan teknik *assertive training* adalah sebagai berikut: pelaksanaan langkah 1 rasional strategi, langkah ini merupakan tahap pengenalan, pelibatan diri dan memasukkan diri dalam kehidupan suatu kelompok. Tempat duduk peserta diatur oleh pemimpin kelompok dengan membentuk sebuah lingkaran, sehingga setiap anggota kelompok dapat melihat satu sama lain selama kegiatan teknik *assertive training* berlangsung.

Pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan berterimakasih atas kehadiran para peserta pada hari itu. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan pengertian dari perilaku asertif, teknik asertif, asas-asas dalam kegiatan kelompok.

Tujuan kegiatan ini adalah pengenalan secara mendalam antar sesama anggota dan pemimpin kelompok. Setiap peserta mengenalkan dirinya kepada peserta lainnya. Pemimpin kelompok memulai terlebih dahulu dengan menyebutkan identitas diri kemudian dilanjutkan dengan peserta yang lainnya satu per satu secara suka rela. Kegiatan ini berakhir setelah semua peserta memperkenalkan dirinya dan menjawab pertanyaan dari peserta lainnya.

Hasil yang diharapkan dari pelaksanaan kegiatan teknik *assertive training* ini adalah menumbuhkan antusias siswa untuk mengikuti kegiatan teknik *assertive training*, terjadinya perkenalan antara anggota kelompok secara lebih luas dan mendalam, terjadinya kehangatan, kenyamanan, keakraban, dan timbulnya suasana bebas dan terbuka.

Pelaksanaan langkah 2 identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, pada

langkah ini pemimpin kelompok meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul, yang menjadi pokok dalam permasalahan ini adalah kepercayaan diri dalam pembelajaran yang rendah pada siswa.

Pada langkah ini pemimpin kelompok menjelaskan keadaan seperti apa yang menyebabkan siswa sulit untuk berperilaku percaya diri dan asertif dalam mengekspresikan diri, menunjukkan sifat optimis, realistis, percaya akan kemampuan diri, objektif serta bertanggung jawab. Masing-masing siswa diminta untuk menceritakan pengalaman mereka.

Pelaksanaan langkah 3, membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target, dalam langkah ini konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan. Pada langkah ketiga juga akan diberikan materi tentang percaya diri, faktor yang mempengaruhi, cara meningkatkan percaya diri dan perbedaan perilaku agresif, asertif, dan pasif. Materi ini berisi contoh-contoh dialog dari perilaku pasif, asertif, dan agresif. siswa diminta untuk menilai apakah yang mereka pikirkan atau lakukan pada situasi yang mereka hadapi termasuk ke dalam perilaku pasif, asertif atau agresif.

Pelaksanaan langkah 4 bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang baik, konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, konselor memberikan umpan balik secara verbal, pemberian model perilaku

yang lebih baik, dan pemberian penguat positif dan penghargaan.

Pada langkah keempat, konseli diminta untuk melakukan bermain peran (*role playing*) sesuai dengan dialog yang diberikan oleh konselor. Lalu konselor memberikan model perilaku yang lebih baik, serta memberikan penguatan positif dan penghargaan kepada siswa yang telah melakukan bermain peran (*role playing*).

Pelaksanaan langkah 5 melaksanakan latihan dan praktik konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan. Pada langkah kelima ini siswa diminta untuk mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan dari bermain peran (*role playing*) pada dialog yang sudah di perankan.

Pelaksanaan langkah 6 mengulang latihan konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing. Pada langkah keenam siswa diminta untuk mengulang latihan *role play* dengan dialog yang sama tetapi dengan perilaku yang asertif.

Pelaksanaan langkah 7 tugas rumah dan tindak lanjut, setelah permainan peran konselor memberikan tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan dari pertemuan pertama yaitu mengidentifikasi keadaan atau situasi yang menyebabkan terjadinya ketidak percayaan

diri dalam pembelajaran pada siswa. Sebelumnya pemimpin kelompok memberikan gambaran mengenai pentingnya mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Berdasarkan gambaran ini, peserta kelompok menyadari tentang apa yang dirasakan karena memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Seringkali terdapat siswa yang masih merasa malu dan grogi seperti AY, RA, RE, dan SM. Ada juga siswa yang berani untuk mengutarakan pendapatnya seperti AD, dan IA. Selama berjalannya proses kegiatan teknik *assertive training*, semua siswa saling memberikan motivasi serta dorongan semangat untuk temannya agar dapat percaya diri.

Tujuan dari pertemuan hari kedua yaitu melatih siswa untuk percaya diri dan dapat mengungkapkan pendapat secara asertif (melatih keterbukaan, empati, rasa positif). Siswa diminta untuk memerankan perannya masing - masing dalam sebuah dialog yang sudah dibuat oleh konselor.

Pada pertemuan kedua ini, terdapat siswa yang mulai dapat menunjukkan sifat optimisnya dan aktif dalam kegiatan kelompok *assertive training* seperti RA dan AY. Siswa yang sudah memiliki perilaku percaya diri dan asertif seperti AD dan IA membantu teman - temannya untuk memberikan saran kepada temannya dan penguat positif agar teman - temannya dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Tujuan dari pertemuan ini adalah melatih siswa untuk dapat realistis, bertanggung jawab, menunjukkan sifat optimis, objektif dan melatih diri untuk percaya akan kemampuan diri yang dimiliki tanpa bantuan

dari pembimbing. Pada pertemuan ketiga ini, siswa diberikan tugas rumah berupa pernyataan-pernyataan dan kondisi dimana siswa tersebut harus dapat percaya diri dan dapat berperilaku asertif dalam menanggapi, sehingga perilaku tersebut dapat tertanam dalam diri dan siswa dapat berperilaku asertif secara mandiri dan dapat lebih percaya diri.

Pada pertemuan ketiga sudah mulai ada perubahan dari setiap siswa dari yang merasa malu, grogi, serta takut ditertawakan, sudah mulai percaya diri dan dapat mengungkapkan pendapatnya dengan baik dan benar tanpa menyakiti perasaan orang lain.

Tujuan dari pertemuan terakhir ini adalah melatih siswa untuk dapat bertanggung jawab serta realistis dalam menghadapi suatu masalah dan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat lebih percaya diri tanpa bantuan dari pembimbing serta agar dapat lebih memahami dirinya sendiri.

Pada pertemuan terakhir sudah mulai ada perubahan dari setiap siswa dari yang merasa malu, grogi, serta takut ditertawakan, sudah mulai dapat percaya diri untuk dapat memberikan pendapatnya dengan baik dan benar tanpa menyakiti perasaan orang lain.

Setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, terdapat perubahan kearah yang lebih baik, klien berangsur-angsur lebih berani mengungkapkan pendapatnya, klien menjadi paham akan kemampuan yang dimilikinya, klien mempunyai sikap bertanggung jawab lebih, dan klien sudah tidak malu lagi ketika berbicara di depan teman-temannya.

Pada subjek yang bernama AY permasalahan yang dihadapi adalah ia tidak berani mengungkapkan apa yang ingin ia kemukakan karena takut salah dan di tertawakan oleh teman-temannya. Setelah melakukan kegiatan *assertive training* AY terlihat aktif dan lebih asertif. AY juga menyampaikan pendapatnya tentang apa yang AY peroleh dari latihan *assertive* yang telah dilakukan, AY merasa pelatihan ini sangat bermanfaat bagi dirinya, karena dengan adanya latihan *assertive* ini AY bisa melatih dirinya yakin dalam menjawab setiap pertanyaan karena salah atau benar yang penting AY sudah mencobanya sehingga percaya dirinya pun meningkat.

Permasalahan yang dimiliki AD dalam berkomunikasi, AD merasa bahwa dirinya tidak mempunyai hak berbicara atau berpendapat. Keberanian AD untuk berbicara sangat rendah, AD takut salah, menyinggung perasaan temannya. Setelah melakukan kegiatan *assertive training* AD sudah terlihat santai dalam berbicara dan beberapa kali melontarkan pendapat kepada temannya. AD juga memberikan pendapatnya tentang latihan *assertive* ini, AD merasa dengan adanya latihan *assertive* ini membantu AD lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya dan AD merasa dirinya dapat percaya diri saat maju di depan kelas untuk mempresentasikan tugas ataupun untuk menjawab pertanyaan dari guru.

Permasalahan yang dimiliki oleh IA adalah bahwa IA merasa sudah aktif dalam berpendapat dan percaya diri apabila ada teman yang menemaninya. Setelah melakukan kegiatan *assertive training* IA

memberikan pendapatnya tentang latihan *assertive* ini, menurut IA latihan *assertive* ini sangat membantu seseorang untuk lebih percaya diri dan IA merasa bukan hanya orang yang percaya dirinya rendah saja yang bisa ditingkatkan namun yang sudah percaya diri pun dengan latihan *assertive* ini dapat lebih membuat percaya diri dan membuat kita lebih paham bahwa memberikan pendapat yang positif membuat percaya diri seseorang menjadi meningkat.

Permasalahan yang dimiliki oleh RP adalah RP takut dibully dengan teman-temannya karena merasa dirinya “Cupu”, sehingga RP selalu menyendiri. Setelah melakukan kegiatan *assertive training* saat RP memberikan pendapatnya terlihat RP sudah mulai percaya diri. RP sudah dapat berkomunikasi dengan baik dan sudah berani menatap lawan bicaranya. Saat RP memberikan pendapatnya, disitu terlihat RP merasa tidak takut dibully akan pernyataan yang di berikannya.

Permasalahan yang dihadapi RE adalah tidak percaya diri dengan penampilannya dan ketika diberi kesempatan untuk berbicara seperti halnya mempresentasikan hasil diskusi atau situasi lain yang mengharuskan RE berbicara RE hanya diam saja. Padahal RE sangat ingin mempresentasikan atau mengemukakan pendapatnya karena sebenarnya RE merasa mampu tapi RE tidak berani untuk memulainya.

Setelah melakukan kegiatan *assertive training* RE terlihat lebih bersemangat. Hal ini terlihat pada saat kegiatan RE menyampaikan pendapatnya dengan sangat percaya diri. RE menyadari bahwa

potongan rambutnya seharusnya tidak mengurangi rasa percaya dirinya dan tidak seharusnya dia merasa takut dibully karena potongan rambutnya.

Permasalahan yang dialami SM adalah siswa yang tidak percaya diri dan tertutup. Setelah melakukan kegiatan *assertive training* SM terlihat lebih *assertive*. SM juga menyampaikan pendapatnya tentang apa yang ia peroleh dari latihan *assertive* yang telah dilakukan, SM merasa pelatihan ini sangat bermanfaat bagi dirinya, karena dengan adanya latihan *assertive* ini SM bisa melatih dirinya agar lebih *assertive* dalam berpendapat.

Beberapa masalah yang di hadapi klien adalah tidak berani maju kedepan kelas dan menjawab pertanyaan dari guru karena takut salah dan di tertawakan oleh teman-temannya, merasa bahwa dirinya tidak mempunyai hak berbicara atau berpendapat. Masalah tersebut dapat dilihat dari hasil skala yang dilakukan peneliti dan dari proses konseling kelompok.

Hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian angket percaya diri. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan konseling individu dengan teknik *assertive training*. Sedangkan, *posttest* dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan angket percaya diri setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Pertemuan dengan siswa dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Data hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil penyebaran angket percaya diri siswa yang

dilakukan oleh peneliti. Berikut ini adalah data skor percaya diri dalam pembelajaran siswa sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan percaya diri dalam pembelajaran siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap keenam subjek tersebut.

Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan percaya diri siswa sebelum dan sesudah dilakukannya konseling individu dengan teknik *assertive training* adalah dengan menggunakan uji *Wilcoxon* terhadap data *pretest* dan *posttest* dari kedua siswa tersebut (menggunakan perhitungan komputerisasi dengan bantuan program SPSS 16).

Berdasarkan penghitungan skala percaya diri dalam pembelajaran yang telah diisi oleh siswa, didapatkan hasil bahwa 6 siswa mengalami peningkatan percaya diri dalam pembelajaran dengan membandingkan hasil *pretest* yakni pemberian skala percaya diri dalam pembelajaran sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, dan *posttest* pada pertemuan terakhir yakni pemberian skala percaya diri dalam pembelajaran sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Hasil penelitian ini terlihat adanya perbandingan antara skor rata-rata *pretest*

dengan skor rata-rata *posttest*, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1: Data Hasil Sebelum dan Setelah Pemberian Konseling Kelompok

NO	Sub jek	Kelas	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Kenaikan %
1	AY	UPW 2	107	124	15,88%
2	AD	TKJ 1	112	134	19,64%
3	IA	UPW 1	112	145	29,46%
4	RP	UPW 2	116	154	32,75%
5	RE	TKJ 1	116	132	13,79%
6	SM	UPW 2	113	139	23,008%
			$\Sigma = 676$	$\Sigma = 828$	20,75%
			$\bar{X} = 112,67$	$\bar{X} = 138$	

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang berarti pada kemampuan percaya diri dalam pembelajaran siswa kelas X SMK Negeri 4 Bandar Lampung setelah dilakukan konseling kelompok teknik *assertive training*. Peningkatan yang berarti ini nampak pada subjek yang telah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* yaitu pada keenam siswa dengan inisial AY, AD, IA, RP, RE, dan SM.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan kaidah keputusan berdasarkan hasil perhitungan Uji *Wilcoxon* maka di peroleh hasil H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa teknik *assertive training* sangat efektif digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019.

Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* terdapat perubahan pada diri subjek

seperti keberanian berbicara, pemahaman tentang diri sendiri yang mendorong penerimaan diri dan perasaan diri berharga, interaksi sosial, khususnya interaksi antarpribadi serta menjadi efektif. Sebagaimana mestinya siswa harus memiliki kepercayaan diri dalam pembelajaran, ada beberapa siswa yang sudah menunjukkan adanya perubahan dari kepercayaan dirinya yaitu AD, AY, dan RP.

Dapat dilihat juga dari perilaku siswa yaitu AD, AY dan SM yang sudah bisa terbuka dan berani berbicara untuk menyampaikan pendapatnya. Perubahan selanjutnya RE, RP dan IA siswa telah yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan yang patut dikembangkan, sehingga ia tidak perlu lagi merasa malu untuk menunjukkan bahwa dirinya mampu berprestasi.

Setelah menyadari bahwa percaya diri dalam pembelajaran sangat penting untuk mereka miliki, keenam subjek mulai termotivasi untuk mengatasi masalah berkaitan dengan percaya diri dalam pembelajaran yang mereka alami, dan mereka juga sangat termotivasi untuk bisa meningkatkan percaya diri dalam pembelajaran pada diri mereka. Motivasi yang kuat pada keenam subjek sangat terlihat saat mereka mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Keenam subjek sangat aktif dalam mengikuti setiap kegiatan yang dilakukan pada setiap pertemuan konseling kelompok teknik *assertive training* yang dilakukan selama empat kali pertemuan, dan pada setiap pertemuannya mereka semakin termotivasi untuk meningkatkan percaya diri dalam pembelajaran mereka. Setelah

mengikuti kegiatan layanan konseling konseling kelompok teknik *assertive training*. Percaya diri dalam pembelajaran keenam subjek mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan sebelum mereka diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Rasa percaya diri yang rendah ditemukan pada keenam siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Mereka masih kurang yakin akan kemampuan dirinya, tidak realistis dalam menerima diri, kurang optimis. Dapat dilihat setelah siswa melakukan latihan asertif kini siswa memiliki perilaku yang sudah yakin akan kemampuan yang dimilikinya, optimis dan memiliki pemikiran yang rasional.

Dapat dilihat juga dari perilaku siswa yaitu AD, AY dan SM yang sudah bisa terbuka dan berani berbicara untuk menyampaikan pendapatnya. Perubahan pada salah satu aspek percaya diri dalam pembelajaran adalah ketika membahas permasalahan ketidak yakinan akan kemampuan diri. Pada awalnya SM dan RE memiliki perasaan bingung, tidak yakin, dan takut salah dengan kemampuan pada diri dan tidak percaya diri dengan apa yang dimiliki.

Setelah terjadi interaksi dalam diskusi, masukan dan respon positif dari anggota kelompok yang lain SM dan RE dapat mengubah persepsi sehingga dapat menumbuhkan kesadaran bahwa persepsi yang dimiliki selama ini menjadi penghambat dalam mengembangkan diri. Perubahan selanjutnya RP dan IA siswa telah yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan yang patut dikembangkan, sehingga ia tidak

perlu lagi merasa malu untuk menunjukkan bahwa dirinya mampu ber-prestasi.

Pada penelitian ini yang mengalami peningkatan yang paling signifikan adalah RP, IA, dan SM karena mereka memang menunjukkan perubahan perilaku yang sangat bagus dalam hal percaya diri dengan orang lain dan konsisten meningkat. Pada skor *pretest* mereka menunjukkan kategori sedang, tetapi pada akhir pertemuan mereka menunjukkan peningkatan yang konsisten sampai akhirnya mereka mendapat nilai *posttest* dengan kategori tinggi.

Penelitian menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training* dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran teknik *assertive training* dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran (Corey, 2010:193) teori belajar, modifikasi tingkah laku, dan terapi behaviouristik adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap dimana sikap tersebut dapat diubah atau ditingkatkan menggunakan terapi behaviouristik

Berdasarkan hasil penelitian (Turina, 2014:75) membuktikan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Turina terdapat beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, sehingga Turina melakukan penelitian guna meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa dengan menggunakan teknik *assertive training*. Dari penelitian tersebut dapat terlihat bahwa *assertive training*

dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran.

Menurut (Apriani, 2013:44) yang membuktikan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan percaya diri dalam belajar. Selain itu, Dalam kegiatan *assertive training* seluruh siswa memiliki kesempatan untuk saling mengungkapkan atau me-nyampaikan sesuai dengan apa yang di rasakan dan dipikirkan tanpa merasa takut orang lain akan melakukan penolakan.

Sedangkan hasil penelitian (Adi, 2017:67) yang membuktikan bahwa keberanian siswa berbicara dalam diskusi kelas termasuk dalam kategori kepercayaan diri dan dengan menggunakan teknik *assertive training*. Kepercayaan diri merupakan bentuk sikap yang dapat di tingkatkan melalui latihan asertif

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh (Wahyuning, 2015:110) yang membuktikan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengungkapkan pendapatnya. Maka daripada itu dalam teknik *Assertive Training* seluruh anggota kelompok dapat belajar menerima pendapat dari orang lain, tidak memaksakan pendapatnya serta dapat saling memahami respon yang diberikan teman ketika salah satu anggota me-nyampaikan pendapat ataupun ketika pendapat yang disampaikan tidak diterima sehingga dapat mengambil hal-hal positif dari respon yang diberikan anggota kelompok lain.

Sejalan dengan para peneliti lainnya, penelitian yang dilakukan oleh (Ardi, 2014:65) menyatakan bahwa peningkatan

kepercayaan diri dapat meningkat melalui pelatihan asertif. Karena selama proses penelitian adanya peningkatan dari siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah menjadi kepercayaan diri meningkat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Saras, 2015:75) menyatakan bahwa adanya keefektifan dalam pelatihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa yang sama halnya dengan me-ningkatkan kepercayaan pada diri siswa. Melalui teknik *assertive training* anggota belajar meningkatkan kepercayaan diri sendiri dan kepercayaan terhadap orang lain. Selain itu, teknik *assertive training* merupakan tempat bersosialisasi antar anggota kelompok dan masing-masing anggota kelompok akan memahami dirinya dengan baik.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kamil, 2017:82) yang menyatakan bahwa rasa percaya diri peserta didik dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik *assertive training*. Sama halnya dengan peneliti yang lain, Kamil menyatakan bahwa selama proses penelitian siswa yang kepercayaan dirinya rendah dapat meningkat dengan teknik *assertive training*.

Menurut (Devita, 2016:63) menyatakan bahwa percaya diri juga dapat ditingkatkan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*). Seperti halnya teknik *assertive training* dapat pula masuk kedalam kon-seling kelompok sehingga penggunaan *role playing* dapat digunakan untuk meningkat-kan kepercayaan diri siswa.

Adapula penelitian yang dilakukan oleh (Ary, 2016:67) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan *rational emotif behavior therapy*. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah, 2014:55) yang membuktikan bahwa kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran dapat pula menggunakan pendekatan *rational emotive therapy* selain dengan menggunakan teknik *assertive training*. Sama seperti Hidayah, (Dewangga, 2017:76) juga membuktikan bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy*.

Berdasarkan pemahaman diri itu masing-masing anggota kelompok akan lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam dirinya dan ketika dinamika kelompok dapat tercipta dengan baik ikatan batin yang terjalin antar anggota kelompok akan lebih mempererat hubungan diantara mereka sehingga masing-masing individu akan merasa diterima dan dimengerti oleh orang lain, serta timbul penerimaan terhadap dirinya. Suasana tersebutlah yang dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya juga dapat membentuk dan mengembangkan percaya diri dalam pembelajaran pada siswa.

SIMPULAN/ CONCLUSION

Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran siswa kelas X SMK Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Hal

ini didukung oleh meningkatnya skor dari *pretest* ke *posttest*.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut: Kepada siswa X SMK Negeri 4 Bandar Lampung apabila Siswa yang memiliki masalah khususnya kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran yang rendah, hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling.

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya guru pembimbing dapat menjadikan teknik *assertive training* sebagai salah satu teknik untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran.

Kepada peneliti lain Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran hendaknya dapat mengkaji lebih lanjut penelitian ini serta mengatasi kelemahan dari penelitian ini dan disarankan agar peneliti lain lebih dapat menggali lebih dalam tentang permasalahan kepercayaan diri siswa.

Disarankan kepada peneliti lain agar dapat membuat siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan layanan konseling kelompok. Diharapkan kepada peneliti lain untuk dapat meneliti faktor-faktor penyebab dari rasa kepercayaan diri yang rendah dalam pembelajaran siswa misalnya dari faktor internal seperti keluarga dan faktor

eksternal seperti lingkungan pertemanan atau pergaulannya.

DAFTAR RUJUKAN/REFERENCES

- Adi, F. 2017. *Peningkatan Keberanian Siswa Berbicara Dalam Diskusi Kelas Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 1 Natar Tahun Pelajaran 2017/2018*. Bandar Lampung: Universitas Lampung. Volume 6 No 1. Diambil dari **Error! Hyperlink reference not valid**. Diakses pada 27 Agustus 2018.
- Apriani, I. 2013. *Peningkatan Kepercayaan Diri Dalam belajar Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa kelas VII SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013*. Bandar Lampung: Universitas Lampung. Diambil dari **Error! Hyperlink reference not valid**.. Diakses pada 27 Agustus 2018.
- Ardi, R. 2013. *Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Vol. IV No. 1. Diambil dari <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/edisi/1082/90>. Diakses pada 27 Agustus 2018.
- Ary, Y. 2016. *Peningkatan Percaya Diri Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Pada Kelas Xi Di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017*. Bandar Lampung: Universitas Lampung. Hal.

102. Diambil dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/16489/11862>. Diakses pada 27 Agustus 2018.
- Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi* (penerjemah Mulyarto). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Devita, L. 2016. *Peningkatan Percaya Diri Menggunakan Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016*. Bandar Lampung: Universitas Lampung. Diambil dari digilib.unila.ac.id> Bimbingan-konseling. Diakses pada 27 Oktober 2018.
- Dewangga, I. 2017. *Penggunaan Konseling Rational Emotif Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Vii Di SMP Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017*. Bandar Lampung: Universitas Lampung. Diambil dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/16489/0>. Diakses pada 27 Agustus 2018.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hidayah, Z. 2014. *Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Therapy*. Bandar Lampung: Universitas Lampung. Volume 3 No 1. Diambil dari **Error! Hyperlink reference not valid.**, Diakses pada 27 Agustus 2018.
- Kamil, B. 2017. *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training*. Bandar Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Vol. 5 No. 1 ISSN: 2089-9955; e-ISSN: 2355-8539. Diambil dari <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseling>. Diakses pada 27 Agustus 2018.
- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saidah, N. 2014. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Akselerasi Di MAN 1 Model Bojonegoro*. Malang: Universitas Islam Negeri. Diambil dari etheses.uin-malang.ac.id. Diakses pada 19 Oktober 2018.
- Saras, Y. 2015. *Efektivitas Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana. Diambil dari http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/9242/2/T1_802011129_Full%20text.pdf Diakses pada 27 Agustus 2018.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi Keenam*. Bandung: PT Tarsito.
- Turina. 2014. *Penggunaan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Bandar Lampung: Universitas Lampung. Diambil dari **Error! Hyperlink reference not valid.** Diakses pada 27 Agustus 2018.
- Wahyuning, D. 2015. *Peningkatan Kemampuan Mengungkapkan Pendapat Menggunakan Teknik*

Assertive Training. Bandar Lampung:
Universitas Lampung. Volume 4 No 1.
Diambil dari **Error! Hyperlink reference
not valid**. Diakses pada 27 Agustus
2018.