

## **IMPLEMENTASI TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONFIDENCE* SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN KARANGANYAR**

**Asrowi, Chadidjah, dan Ferisa Prasetyaning Utami**

**Universitas Sebelas Maret Surakarta**

**asrowi@yahoo.com**

### **ABSTRACT**

#### **THE IMPLEMENTATION OF ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUE TO ENHANCE THE SELF-CONFIDENCE OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN KARANGANYAR REGENCY**

**Teacher Training and Education Faculty of Sebelas Maret University of Surakarta.**

*This research was a research and development. The purposes of this research were to investigate the validity of the product based on the experts, to investigate the advisability based on practitioners' test and to investigate the effectiveness of the implementation of assertive training technique guidance to enhance junior high school students' self-confidence. The examination of the effectiveness of the product was conducted by using Matching Pretest-Posttest Control Group Design experimental design. The data collection techniques used were questionnaire, observation, and interview. The subject of this research was the seventh grade students of SMP Negeri Karanganyar.*

*This research resulted a product in the form of assertive training technique guidance which had been examined by the experts and practitioners and its effectiveness had been experimented to the students. The result of the experts' test was that the product had valid category with minor revision with 83,9 % score .The result of the practitioners' test was that the product had valid category with minor revision with 84.6% score. Furthermore, the effectiveness of the product was examined in limited range towards the research subject. The activities conducted towards the subject included giving pretest, implementing the product, and giving posttest.*

*The effectiveness examination result showed that there was an improvement in the average score before and after the treatment was given, that were 90.8 of average pretest score and 103.07 of average posttest score. It was supported by the statistical analysis result by using SPSS.16 with Wilcoxon test that showed that the significance score was  $<0.005$  ( $0.001 < 0.05$ ), so that it could be concluded that  $H_0$  was denied which meant that there was a difference between the score in the pretest and the score in the posttest of the experimental group. It showed that there was improvement in students' self-confidence as the result of the implementation of assertive training technique guidance.*

*Thus it could be concluded that assertive training technique guidance was effective to enhance the self-confidence of the students in SMP Negeri in Karanganyar.*

**Keywords:** *assertive training, self-confidence*

## ABSTRAK

### IMPLEMENTASI TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONFIDENCE* SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA.

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan atau *Research and Development*. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk panduan *assertive training* yang valid berdasarkan uji ahli, menghasilkan produk panduan *assertive training* yang memiliki kelayakan berdasarkan uji praktisi dan menguji keefektifan implementasi teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self-confidence*. Pengujian keefektifan produk menggunakan desain eksperimen *Matching Pretest-Posttest Control Group Design*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi dan wawancara. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas SMP Negeri di Kabupaten Karanganyar.

Penelitian ini menghasilkan produk berupa panduan teknik *assertive training* yang telah diuji validitas oleh ahli dan praktisi serta telah diuji keefektifannya kepada siswa. Hasil uji validitas ahli menyatakan bahwa produk memiliki prosentase tingkat kevalidan sebesar 83,9% sehingga memiliki kategori cukup layak dengan revisi kecil. Selanjutnya, hasil uji validitas praktisi menyatakan bahwa produk memiliki kategori cukup layak dengan revisi kecil, dengan memperoleh nilai sebesar 84,6%. Pada uji keefektifan produk dilakukan dalam lingkup terbatas kepada 15 subjek penelitian. Kegiatan yang dilakukan kepada subjek penelitian meliputi pemberian *pre-test*, implementasi produk dan diakhiri dengan pemberian *post-test*.

Hasil uji keefektifan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu rata-rata *pre-test* adalah 90,8 dan rata-rata *post-test* adalah 103,07. Hal tersebut didukung oleh hasil analisis statistik menggunakan *SPSS.16* dengan uji *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,05 (0,0010,05), maka disimpulkan  $H_0$  ditolak yang berarti ada perbedaan antara skor *pre-test* dan skor *post-test* pada kelompok eksperimen. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self-confidence* siswa akibat diberikan implementasi panduan teknik *assertive training*. Sehingga berdasarkan hasil uji keefektifan produk dapat disimpulkan bahwa panduan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self-confidence* bagi siswa di SMP Negeri 5 Karanganyar.

Kata kunci : *assertive training, self-confidence*.

## A. Pendahuluan

Pada tahun 2013 telah terjadi pergantian kurikulum KTSP menjadi kurikulum 2013 yang terdapat beberapa perubahan didalamnya. Beberapa hal penting yang terdapat didalam kurikulum 2013 menurut Kurniasih (2014 : 40) antara lain siswa lebih dituntut aktif dan kreatif dalam pemecahan masalah di sekolah, pendidikan karakter dan budi pekerti yang harus terintegrasi dalam mata pelajaran, serta penilaian berbagai aspek yaitu aspek pengetahuan, aspek ketrampilan dan sikap (secara religi dan sosial). Penjelasan tersebut dapat dimaknai bahwa pada kurikulum 2013 memperhatikan berbagai aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor secara seimbang. Siswa juga dituntut sebagai subyek didik yang harus bersikap aktif dalam mengikuti belajar dan pembelajaran sebagai penerapan kurikulum 2013. Pada kurikulum 2013 dalam Kurniasih (2014 : 65) terdapat kompetensi sikap yang perlu dimiliki oleh siswa yang terbagi menjadi dua yaitu sikap religius dan sikap sosial. Pada kompetensi sikap sosial merupakan pembentukan ketrampilan sosial peserta didik dalam kehidupan sosial yang salah satunya adalah memiliki sikap percaya diri.

Menurut Hakim (2002:6) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan terhadap kelebihan yang dimiliki seseorang untuk mencapai tujuan. Kepercayaan diri dapat tumbuh pada diri siswa

saat aktif dalam mengikuti proses pembelajaran maupun dalam kehidupan sosial dengan teman sebayanya. Pada proses pembelajaran sikap percaya diri diperlukan siswa saat berpendapat dihadapan teman-temannya, saat presentasi di depan kelas, saat bertanya kepada guru dan sebagainya. Sedangkan dalam hubungan sosial sikap percaya diri diperlukan siswa untuk mengasah ketrampilan sosialnya misalnya mudah bergaul dengan teman-teman sebayanya, melatih kemampuan berkomunikasi efektif dengan lingkungannya, mampu bersikap asertif dalam berkomunikasi, memiliki keahlian pengambilan keputusan, menerima keadaan dirinya baik kelebihan dan kekurangannya dan kemampuan menerima tanggung jawab sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Meistari (dalam Nur Hasanah, dkk, 2012 : 3) yaitu remaja yang memiliki kepercayaan diri memiliki kemandirian, terampil mengambil keputusan, tanggung jawab, memiliki persepsi diri yang positif, mampu berinteraksi dengan lingkungan dan bersikap asertif.

Selanjutnya, salah satu karakteristik dari kurangnya kepercayaan diri menurut Hakim (2002 : 5) adalah ketika melakukan suatu hal dihadapan banyak orang dengan perasaan gugup. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa seseorang belum memiliki keberanian untuk menunjukkan potensi yang dimiliki dihadapan orang banyak misalnya keberanian berpendapat. Perasaan

minder atas kekurangan diri juga merupakan krisis percaya diri bagi seseorang, misalnya sulit menerima kekurangan dirinya. Selain itu merasa tidak percaya diri membuat seseorang sulit untuk mengaktualisasikan potensi dan kelebihan dirinya di lingkungan sosialnya, misalnya keberanian untuk menunjukkan dan menyampaikan gagasan kepada orang banyak.

Hasil studi pendahuluan di lapangan melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di dua Sekolah Menengah di Karanganyar dapat disimpulkan banyak siswa yang memiliki gejala-gejala perilaku yakni sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya, merasa malu untuk tampil di depan banyak orang, tidak berani keberanian menyatakan ide dan gagasannya kepada orang lain, merasa dirinya tidak sebaik orang lain, sulit menerima keadaan diri baik kelebihan dan kekurangan, dan merasa bingung saat berhadapan dengan banyak orang. Beberapa gejala tersebut dapat dindikasikan sebagai kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki siswa.

Selain hasil wawancara juga didukung dengan hasil angket *self-confidence* yang diberikan kepada 131 siswa kelas 7 di dua Sekolah Menengah Pertama yaitu bahwa 29,7% atau sebanyak 39 siswa memiliki kepercayaan diri yang sangat rendah, 20,6% atau sebanyak 27 siswa berkategori rendah, 29% atau sebanyak 38 siswa berkategori tinggi, dan 20,6% atau sebanyak 27 siswa berkategori

sangat tinggi. 50,3% atau 66 siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 50,3% atau sebanyak 66 siswa dari 131 sampel siswa yang diberikan angket studi pendahuluan menunjukkan kategori kurang percaya diri.

Peran guru Bimbingan dan Konseling dalam membentuk pribadi siswa yang aktif dan percaya diri sebenarnya sudah dilakukan misalnya dengan pemberian layanan bimbingan secara klasikal dengan metode konvensional yang berupa ceramah akan tetapi metode tersebut belum cukup untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Metode ceramah yang sering digunakan selama ini memiliki beberapa kelemahan. Menurut Eggen & Kauchak (2012:401) kelemahan ceramah yaitu menempatkan siswa pada peran yang pasif secara kognitif, tidak efektif untuk menarik perhatian siswa dan guru tidak memungkinkan untuk memeriksa pemahaman siswa. Selain itu sumber yang digunakan dalam layanan bimbingan klasikal pada umumnya berpatokan pada Lembar Kerja Siswa (LKS) tetapi dirasa kurang menyentuh aspek partisipasi aktif siswa.

Pemberian bimbingan secara klasikal dengan ceramah perlu dikombinasikan dengan teknik bimbingan yang dapat melibatkan partisipasi aktif siswa. Oleh karena itu peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepercayaan

diri perlu didukung dengan teknik pemberian bimbingan yang inovatif yang melibatkan partisipasi aktif siswa maupun sumber bahan bimbingan yang menarik. Banyak teknik atau metode yang dapat dikembangkan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan bimbingan salah satu caranya adalah dengan menerapkan *assertive training*.

Adanya penerapan *assertive training* yang dihasilkan akan memberikan kepraktisan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan aspek pribadi siswa untuk menjadi individu yang lebih percaya diri bagi dirinya dan mampu tampil lingkungan sosialnya. Peneliti mengaggas bahwa untuk membentuk siswa yang percaya diri memerlukan suatu metode bimbingan yang dikemas dalam bentuk produk bahan bimbingan yang dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling yang berisi konten materi yang menarik dan inovatif serta melibatkan partisipasi aktif siswa. Pemberian layanan bimbingan yang menyenangkan dan melibatkan partisipasi aktif siswa akan mempercepat pemahaman materi yang disampaikan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Mempertimbangkan hal tersebut, peneliti mengembangkan suatu panduan teknik bimbingan *assertive training* yang operasional yang mudah untuk diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Konten yang terdapat pada panduan teknik bimbingan *assertive training* adalah berupa tahapan melakukan *assertive training* yang merupakan aspek-aspek pokok dari asertivitas yang diadaptasi dari aspek-aspek penting dalam kegiatan pelatihan asertivitas yang disesuaikan dengan Townend (2007 :11) dan Bishop (1999 :1) diantaranya adalah (1) membangun hubungan sosial (*relationship*); (2) ketrampilan untuk menyatakan gagasan atau keinginan dan penolakan (*making request and refusal*); (3) ketrampilan mendengarkan (*good listener*); (4) memiliki kesadaran diri untuk menghargai keadaan diri dan orang lain (*self-awareness*); (5) ketrampilan menghadapi situasi dan orang yang sulit (*tricky situation and problem people*); (6) memiliki ketrampilan komunikasi non-verbal (*body language*); (7) berpikir positif (*positive thinking*); (8) tingkat kejelasan dalam berkomunikasi (*volume and intonation*). Fokus pengembangan produk ini adalah untuk guru Bimbingan dan Konseling sehingga produk yang dikembangkan digunakan untuk pegangan guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan bimbingan. Panduan teknik bimbingan *assertive training* terdiri dari pendahuluan, petunjuk penggunaan, materi tentang asertivitas dan kepercayaan diri, penerapan perilaku baru melalui simulasi dan *role playing*, dan lembar kerja siswa di akhir setiap pertemuan.



Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Esti Trisnaningtyas dan Mochammad Nursalim yang merupakan *thesis* dari UNESA (Universitas Negeri Surabaya) dengan judul “Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Ketrampilan Komunikasi Interpersonal Siswa”. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan asertif dapat meningkatkan komunikasi interpersonal siswa yang ditunjukkan dengan hasil analisis data menggunakan uji tanda *Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)* dengan membandingkan skor pre test dan post test dapat diketahui bahwa  $T_{hitung} = 0$  dengan  $n$  (jumlah pengukuran yang relevan) 8, dan  $T_{tabel} = 4$ , sehingga dapat ditarik kesimpulan  $T_{hitung} \leq T_{tabel}$  maka hipotesis nol ditolak.

Selanjutnya penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muya Barida yaitu dengan judul “Keefektifan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Ketrampilan Komunikasi Asertif di SMA Al-Islam Surakarta”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa komunikasi asertif dapat ditingkatkan melalui latihan asertif yang ditunjukkan dengan hasil analisis statistik dengan uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen diperoleh hasil 0,000 0,05.

Penelitian –penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian *assertive training* membantu individu memiliki ketrampilan komunikasi yang

baik dalam berinteraksi sosial. Adanya kemampuan interaksi sosial yang baik dan kemampuan komunikasi secara efektif memberikan suatu indikator bahwa kepercayaan diri memiliki peran dalam kehidupan pribadi dan sosial bagi individu.

Adapun rumusan pada penelitian ini berdasarkan adalah (a) validitas isi panduan *assertive training* untuk meningkatkan *self-confidence* siswa bagi ahli; (b) validitas isi panduan *assertive training* bagi praktisi; (c) keefektifan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self-confidence* siswa SMP Negeri 5 Karanganyar.

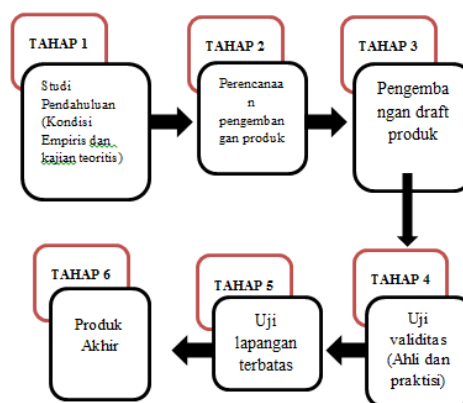
Selanjutnya tujuan dari penelitian ini adalah (a) menghasilkan produk berupa panduan *assertive training* untuk meningkatkan *self-confidence* bagi siswa sekolah menengah pertama (SMP) yang valid berdasarkan uji ahli (b) menghasilkan produk panduan *assertive training* meningkatkan *self-confidence* bagi siswa sekolah menengah pertama (SMP) yang valid oleh praktisi. (c) menguji keefektifan implementasi teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self-confidence* siswa SMP Negeri 5 Karanganyar.

## **B. Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau *Research and Development*. Menurut Borg and Gall (dalam Setyosari, 2013:222) adalah suatu proses yang dipakai untuk

mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Inti dari metode penelitian dan pengembangan adalah menghasilkan suatu produk atau model melalui penelitian yang berdasarkan analisis kebutuhan di lapangan dan menguji keefektifan produk sehingga dapat memberikan manfaat dan solusi atas permasalahan di lapangan.

Penelitian dan pengembangan diawali dengan adanya permasalahan atau kebutuhan yang memerlukan suatu pemecahan melalui produk yang dikembangkan. Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan perlu memiliki nilai kepraktisan dan kemudahan bagi pengguna sehingga dapat dioperasionalkan oleh pengguna dengan baik. Peneliti mengacu prosedur penelitian Borg & Gall yang terdiri dari 10 langkah atau tahapan, akan tetapi peneliti melakukan beberapa penyesuaian yang dengan menggunakan lima tahapan penelitian yaitu studi pendahuluan, perancangan pengembangan produk, pengembangan draf produk, uji validitas, uji lapangan terbatas. Sehingga penelitian dan pengembangan ini dilaksanakan hanya sampai tahap uji lapangan terbatas untuk mengetahui keefektifan implementasi produk. Kegiatan pada uji lapangan terbatas terdiri dari dua kegiatan yaitu, pengujian produk melalui kegiatan implementasi produk dan menguji ketertrimaan produk.



Grafik. 1 Prosedur Penelitian Pengembangan

Desain eksperimen pada uji lapangan terbatas adalah menggunakan desain eksperimen *Matching Pretest-Posttest Control Group Design* yaitu menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan pengambilan sampel yang sama karakteristiknya atau *Purposive Sampling*. Kedua kelompok tersebut, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sama-sama diberikan *pretest*, kemudian pemberian *treatment* hanya pada kelompok eksperimen. Selanjutnya, pemberian *posttest* kepada kedua kelompok tersebut. Hasil skor *posttest* menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian *treatment* dengan membandingkan hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Subyek uji validitas adalah pada penelitian ini terdiri dari dua ahli yaitu ahli Bimbingan dan Konseling dan ahli bidang Psikologi, serta tiga

praktisi yaitu sebagai guru Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama. Sedangkan subjek uji lapangan terbatas adalah siswa sekolah menengah pertama yang memiliki kepercayaan diri rendah yang berjumlah 30 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen masing-masing kelompok berjumlah 15 orang siswa berdasarkan hasil penjarangan subjek.

Teknik pengumpulan data pada penelitian dan pengembangan ini menggunakan wawancara, angket *self-confidence*, observasi, instrumen uji validitas dan instrumen tanggapan siswa.

**C. Hasil Dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan maka diperoleh data profil awal kepercayaan diri siswa Sekolah Menengah Pertama adalah 29,7% atau sebanyak 39 siswa memiliki kepercayaan diri sangat rendah, 20,6% atau sebanyak 27 siswa memiliki kepercayaan diri rendah, 29% atau 38 siswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan 20,6% atau 27 siswa memiliki kepercayaan diri yang sangat tinggi.

Tabel. 1 Profil Awal Kepercayaan Diri Siswa SMP

Batas Nilai	Kategori Nilai	Jumlah	Prosentase
106-122	Sangat Rendah	39	29.70%
123-128	Rendah	27	20.60%

129-137	Tinggi	38	29%
137	Sangat Tinggi	27	20.60%

Hasil studi pendahuluan tersebut dapat dimaknai bahwa perlu adanya upaya peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan dan konseling.

Pada penelitian ini dilakukan pengembangan produk panduan *assertive training* untuk pegangan guru BK dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa. Adapun produk tersebut memiliki struktur yaitu. (a) halaman sampul; (b) kata pengantar; (c) daftar isi; (d) pendahuluan yang berisi latar belakang pengembangan produk, tujuan, sasaran, pemakai, komponen produk, kontrak pelaksanaan; (e) petunjuk penggunaa, yang berisi petunjuk umum dan petunjuk khusus; (f) materi yang terdiri dari petunjuk dan lembar evaluasi; (g) daftar pustaka.

Selanjutnya, materi yang terdapat dalam produk terdiri atas 5 bagian, yang terdiri atas, (1) tentang “*Self Confidence and Assert Your Self*”; (2) *Self-Awareness*; (3) *Let’s Imagine Your Self*; (4) *Optimis*; (5) *Take Action*.

Berdasarkan penilaian ahli dinyatakan bahwa produk memiliki kategori cukup baik dengan revisi kecil dengan nilai rata-rata 83.9%. Selanjutnya validasi secara konsep oleh ahli dihasilkan bahwa dari aspek bentuk, struktur, kebahasaan sudah mendapatkan nilai cukup baik. Sedangkan aspek isi dan cara penggunaan perlu diperbaiki dan dikembangkan kembali. Aspek



isi perlu menambahkan teori-teori asertivitas yang relevan agar kontennya lengkap dan berkualitas dan aspek cara penggunaan perlu diperbaiki agar dapat dengan mudah dipahami dan digunakan oleh pengguna. Setelah diadakan perbaikan selanjutnya, hasil uji validitas praktisi dapat dinyatakan bahwa produk memiliki nilai kelayakan sebesar 84,6% yang berarti produk dinyatakan cukup baik dengan revisi kecil. Hasil tanggapan siswa memnunjukkan bahwa produk mendapatkan nilai sebesar 86,4.%. Hasil penilaian berdasarkan tanggapan siswa memiliki arti produk tersebut sangat layak untuk diterapkan.

Pada Tahap uji efektivitas panduan *assertive training* kegiatan yang dilakukan adalah mengujicobakan produk panduan teknik *assertive training* kepada subjek peelitian kelompok eksperimen.

Selanjutnya, berdasarkan desain eksperimen pada uji lapangan terbatas yaitu, *Matching Pretest Posttest Control Group Design*, penelitian dan penembangan menggunakan terdiri dari 4 jenis pengujian statistik non parametric karena jumlah data yaitu 15 yang mana pengolahannya menggunakan SPSS versi.16, yaitu dihasilkan :

(1) Pengujian Skor *Pretest* kelompok ekspeimen dan kelompok kontrol, Hasil analisis statistik megunakan uji *Mann Whitney* dengan taraf signifikansi 0,05 menunjukkan nilai signifikansi adalah 0,578. Sehingga nilai signifikansi 0,05, maka  $H_0$  diterima

yang berarti tidak ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok berasal dari populasi yang sama yang berada pada kategori rendah tingkat kepercayaan dirinya.

Tabel.2 Uji Bebas *Mann Whitney* Nilai Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Test Statistics</i>	
	Skor <i>Pretest</i>
<i>Mann-Whitney U</i>	106.000
<i>Wilcoxon W</i>	242.000
Z	-.556
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.578
<i>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</i>	.599 <sup>a</sup>

(2) Pengujian Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Hasil analisis statistik dengan uji *Mann Whitney* dapat dilihat nilai signifikansinya adalah 0,002. Sehingga nilai signifikansi 0,05 (0,0020,05) maka diperoleh pengambilan keputusan adalah  $H_0$  ditolak, yaitu ada perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil tersebut dapat dimaknai bahwa perubahan nilai *posttest* pada kelompok eksperimen diakibatkan karena adanya implementasi panduan *assertive training*.

Tabel.3 Uji Bebas *Mann Whitney* Nilai Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Test Statistics</i>	
	VAR00002
<i>Mann-Whitney U</i>	36.500
<i>Wilcoxon W</i>	156.500
Z	-3.159
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.002
<i>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</i>	.001 <sup>a</sup>
<i>a. Not corrected for ties.</i>	
<i>b. Grouping Variable: VAR00001</i>	

(3)Pengujian skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dapat dilihat nilai signifikansi 0,001. Sehingga nilai signifikansi 0,05, yaitu 0,0010,05 maka  $H_0$  ditolak, ada perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan implementasi teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self-confidence*.

Tabel. 4 Uji Berpasangan *Wilcoxon* Nilai *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen

<i>Test Statistics<sup>b</sup></i>	
	<i>Posttest – Pretest</i>
Z	-3.410 <sup>a</sup>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.001
<i>a. Based on negative ranks.</i>	
<i>b. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	

Pengujian hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji dua sampel berpasangan *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi adalah 0,470. Selanjutnya, pengambilan keputusannya adalah nilai signifikansi 0,4700,05 maka  $H_0$

diterima yaitu tidak ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada kelompok kontrol.

Tabel.5 Uji Berpasangan *Wilcoxon* Nilai *Pretest-Posttest* Kelompok Kontrol

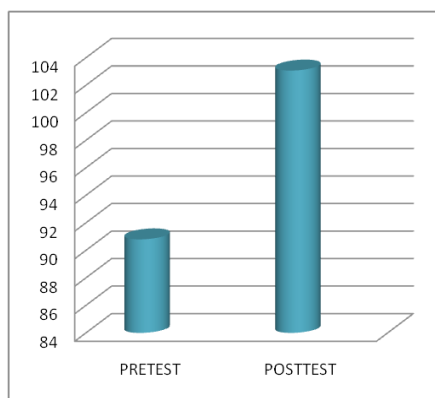
<i>Test Statistics</i>	
	<i>Posttest – Pretest</i>
Z	.723
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.470
<i>a. Based on negative ranks.</i>	
<i>b. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	

Selanjutnya, berdasarkan perolehan skor *pretest* dari kelompok eksperimen adalah memiliki *mean* sebesar 90,80 sedangkan *mean* nilai dari kelompok kontrol adalah 91,7. Selanjutnya setelah diberikan implementasi produk maka diperoleh skor *posttest* pada kelompok eksperimen adalah memiliki *mean* 103.07 sedangkan nilai *meanposttest* pada kelompok kontrol adalah 92,3.

Berikut disajikan tabel deskripsi statistik skor *pretest* –*posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

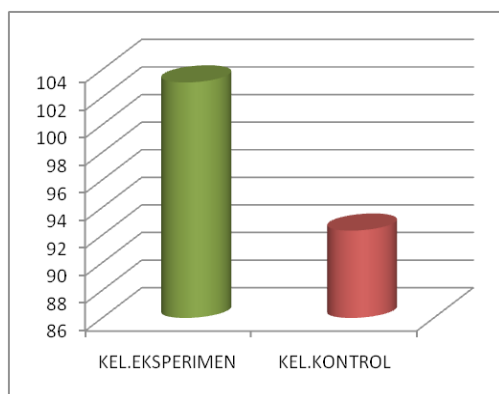
	N	Mean	Std. Deviation		N	Mean	Std. Deviation
Pre.Eksperimen	15	90,8	6.038	Pre.Kontrol	15	91.07	4.317
Post.Eksperimen	15	103.07	13.641	Post.Kontrol	15	92.333	7.10801

Berdasarkan tabel di atas dapat dimaknai bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan implementasi *assertive training*. Berikut di bawah ini disajikan grafik perbandingan *mean pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.



Grafik.2 Perbandingan Mean *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperime

Selanjutnya, berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa perolehan nilai *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan. Nilai *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Perbedaan perolehan nilai *posttest* kedua kelompok tersebut dipengaruhi oleh pemberian implementasi pada kelompok eksperimen. Berikut ini disajikan grafik perbandingan mean nilai *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Grafik.3 Perbandingan mean *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil pengujian keefektifan produk teknik bimbingan *assertive training* dapat diperoleh kesimpulan

berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik di atas adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan implementasi teknik *assertive training* menggunakan panduan yang telah dikembangkan.

#### D. Simpulan, Implikasi, Dan Saran

Hasil dari penelitian dan pengembangan adalah produk yang berupa panduan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self-confidence* bagi siswa Sekolah Menengah Pertama yang telah melewati serangkaian pengujian yakni uji validitas ahli, uji praktisi dan uji keefektifan. Produk yang telah dihasilkan nantinya dapat digunakan guru Bimbingan dan Konseling dalam menerapkan *assertive training* dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling.

Produk panduan *assertive training* telah melalui proses pengujian validasi ahli dan praktisi sehingga diperoleh rata-rata nilai 84,25 % dengan kategori cukup layak dengan revisi kecil. Prosentase kelayakan produk panduan *assertive training* adalah 83,9 % berdasarkan uji ahli dan 84,6% berdasarkan uji praktisi.

Berdasarkan uji keefektifan produk kepada 15 subjek siswa SMP Negeri di Karanganyar dapat disimpulkan bahwa produk panduan teknik *assertive training* efektif meningkatkan *self-confidence* bagi siswa SMP yang ditunjukkan nilai

signifikansi 0,0010,05 berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang artinya adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan implementasi produk pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan simpulan yang telah diuraikan diatas, yakni panduan teknik *assertive training* layak dan efektif untuk meningkatkan *self-confidence* bagi siswa sekolah menengah pertama sehingga dapat diimplikasikan sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah Sekolah Menengah Pertama bahwa hasil penelitian dan pengembangan ini memberikan bukti nyata bahwa diperlukannya pengembangan *assertive training* untuk meningkatkan *self-confidence* bagi siswa dalam berhubungan sosial dan keaktifan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.
2. Bagi guru Bimbingan dan konseling bahwa hasil penelitian dan pengembangan ini memberikan gambaran kepada guru Bimbingan dan Konseling akan perlunya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pemberian implementasi *assertive training* sebagai panduan pelaksanaannya.
3. Bagi siswa dengan adanya implementasi panduan *assertive training* yang telah diberikan dapat memberikan pemahaman

kepada siswa mengenai pentingnya meningkatkan kepercayaan diri sehingga siswa akan mampu bersosial dengan baik, memahami kelebihan dan kekurangannya dan aktif dalam kegiatan pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan simpulan dan implikasi yang telah diuraikan diatas maka terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan, yaitu:

1. Saran Bagi Kepala Sekolah.  
Perlunya untuk mendukung guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui kegiatan bimbingan dan konseling dengan mengimplementasikan produk Teknik Bimbingan Assertive Training untuk Meningkatkan *Self-Confidence* bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling  
Guru bimbingan dan konseling perlu menerapkan *assertive training* dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa-siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, terutama bagi siswa kelas 7 yang masih perlu memiliki adaptasi dalam lingkungan sosialnya.
3. Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama  
Siswa sekolah menengah pertama hendaknya perlu

menumbuhkan sikap percaya diri dengan melatih untuk berani dan aktif dalam berbagai kegiatan bimbingan dan pembelajaran. Selanjutnya disertai pemahaman diri yang baik untuk menemukan kelebihanannya sebagai modal untuk mewujudkan sikap percaya diri.

4. Bagi Peneliti Lain  
Penelitian ini hanya berlaku untuk SMP Kabupaten Karanganyar. Apabila akan menindaklanjuti untuk kabupaten yang lain diperlukan langkah-langkah penelitian lanjutan. Sebagai tambahan catatan keterbatasan dari penelitian ini yakni responden yang ada hanya 15 orang saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Prastowo.(2011). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Ani Towwend.( 2007). *Assertiveness and Diversity*. New York :Palgrave Macmillan
- Anisa Ismi Nabila, Hardjono, Arista Adi Nugroho. (2010). Pengaruh Pemberian Pelatihan Asertivitas terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa Kelas X SMK Bhineka Karya Surakarta. *Jurnal*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Apriyanti Yofita R. (2013). *Anak Usia TK Menumbuhkan Kepercayaan Diri melalui Kegiatan Bercerita*. Jakarta : PT. Indeks
- Calvin S & Hall G. Liendzey.(1993). *Teori-Teori Sifat dan Behavioristik*. Terj. Yustinus. Yogyakarta : Kanisius
- Dinah Murray.(2006). *Coming out Aspenger*. USA : Jesscia Kingsley Publisher
- Dita Patmasari, (2010). Perbedaan Perilaku Asertif pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Kejuruan Kasatriyan Surakarta dan Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Banyumas. *Skripsi*. Surakarta : UNS (Tidak Diterbitkan)
- Duane Schultz. (1991). *Psikologi Pertumbuhan Model-model Kepribadian Sehat*. Terj. Yustinus. Yogyakarta : Kanisius
- Elizabeth B. Hurcolck. (1980). *Psikologi Perkembangan*
- Eric Garner. (2012) *Assertiveness*. Ebook. Diunduh pada 11 Agustus 2014, dari [www.bookboon.com](http://www.bookboon.com)
- Erytyastuti, Adhisty June, Tri Rejeki A, Aditya Nanda Priyatama.(2012). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Asertivitas Remaja Putri Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Wacana*. Vol 4. UNS Surakarta
- Gerald Corey, (2006). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung :Refika Aditama
- Ika Lestari. (2013). *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Kompetensi*. Padang : Akademia Permata
- Imas Kurniasih . (2014). *Implementasi Kurikulum 2013 konsep dan penerapan*. Yogyakarta : Kata Pena
- Indari Mastuti. (2008). *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta: PT. Buku Kita
- James Calhoun & J.R Acocella.(1990) *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Terj. Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press
- John Dacey, dkk.(2009) *Human Development*. New York. McGraw-Hill
- John W Santrock. (2003). *Adolescence*. Terj. Shinto Adelar & Sherly Saragih.



- Jakarta: Erlangga
- Kenneth Hambly. (1992). *Bagaimana Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Arcan Penerbit Umum
- Marry H. Guindon (Ed). (2010). *Self Esteem Across The Lifespan*. New York. Routledge.
- Mamat Supritatna (Ed). (2011). *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Rajawali Press
- McPheat.(2013) *Self-Confidence & Personal Motivation*. Ebook. Diunduh pada 11 Agustus 2014, dari [www.bookboon.com](http://www.bookboon.com)
- Nana Syaodih Sukmadinata.(2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Nuzul Setyaningsih. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Asertif Pada Remaja. *Skrisi*. Surakarta : UNS (Tidak Diterbitkan)
- Nur Hasanah, Yoyon S, Ika Herani, Sumi Lestari.(2012). Peningkatan Kepercayaan Diri melalui Pelatihan Asertivitas. *Jurnal Interaktif* .Malang :UniversitasBrawijaya
- Peter Lauster. (1999). *Tes Kepribadian*. Jakarta : Gaya Media Pratama
- Preston David Lawrence .(2007). *365 Steps to Self-Confidence*. United Kingdom: How To Book
- Prabowo. (2000). Membangun Perilaku Asertive Pada Komunikasi Antara dan Pasien. *Jurnal Psikodimensia*. Vol 1. Semarang. Unika/
- Sa'adun Akbar.(2013). *Instrumen Perangkat Pembelajaran*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Syamsu Yusuf & Achmad Juntika N. (2008). *Teori Kepribadian*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Sheenah Hankin. (2004). *Pede Abis Strategi Meningkatkan Rasa Percaya Diri* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sue Bishop. (1999). *Assertiveness Skills Training*. New Delhi : Viva Books Pivated Limited
- Sofyan.S Willis.(2011). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung :Alfabeta
- SyamsuYusuf. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung :Rosdakarya
- Rob Yeung. (2014). *Confidence*. Terj. Setya Shany. Jakarta : Daras Book
- Thursan Hakim. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara
- Weni Nur Samsi, (2012). Peningkatan Perilaku Asertif Terhadap Perilaku Negatif Berpacaran Melalui Pelatihan Asertivitas Pada Siswa Kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Depok. *Skripsi*. Surakarta : UNS (Tidak diterbitkan)