

PENGARUH TEKNIK ASSERTIVE TRAINING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI SMAN 1 LABUAPI TAHUN PELAJARAN 2023/ 2024

[The Effect Of Assertive Training Techniques On Self-Confidence Of Grade XI Students Of SMAN 1 Labuapi In The 2023/2024]

Cabrini Fransiska Jelatu^{1)*}, Reza Zulaifi²⁾, M. Zainuddin³⁾, I Made Sony Gunawan⁴⁾

Universitas Pendidikan Mandalika

Cabrinijelatu@gmail.com (corresponding)

ABSTRAK

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia, "kepercayaan diri merupakan salah satu faktor seseorang untuk dapat mempertimbangkan dan membuat keputusan tertentu sendiri" dan rasa percaya diri juga merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan mampu menyesuaikan diri pada situasi yang dihadapi. Oleh karena itu untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang sangat kurang pada diri siswa maka diberikan treatment konseling kelompok menggunakan Teknik *Assertive Training*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap kepercayaan Diri Siswa Kelas XI SMAN 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2023/2024. Desain penelitian ini menggunakan *one group pre-test-post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI B dan XI C dengan jumlah siswa sebanyak 40 siswa, dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 9 siswa yang terindikasi memiliki tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil pre-test. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai t-hitung sebesar (9,756), sedangkan untuk nilai t tabel dengan db $(N-1) = 9-1 = 8$ pada taraf signifikansi 5% sebesar (2,306) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini: Ada Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap kepercayaan Diri Siswa Kelas XI SMAN 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2023/ 2024, sehingga dapat di simpulkan hasil penelitian ini "**Signifikan**".

Kata kunci: Teknik *Assertive Training*; Konseling Kelompok; Kepercayaan Diri

ABSTRACT

Self-confidence is one of the most important aspects of personality in human life, "self-confidence is one of the factors for someone to be able to consider and make certain decisions themselves" and self-confidence is also a mental attitude of optimism from the child's ability to solve everything and be able to adapt to the situation faced. Therefore, to foster a sense of self-confidence that is very lacking in students, group counseling treatment is given using the Assertive Training Technique. The purpose of this study was to determine the Effect of Assertive Training Techniques on the Self-Confidence of Class XI Students of SMAN 1 Labuapi in the 2023/2024 Academic Year. The design of this study used a one group pre-test-post-test design. The population in this study were classes XI B and XI C with a total of 40 students, and the sample in this study was 9 students who were indicated to have low levels of self-confidence based on the results of the pre-test. Based on the results of data analysis, the t-count value was obtained as (9.756), while for the t-table value with db $(N-1) = 9-1 = 8$ at a significance level of 5% of (2.306) then H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus the conclusion obtained in this study: There is an Effect of Assertive Training Techniques on the Self-Confidence of Class XI Students of SMAN 1 Labuapi in the 2023/2024 Academic Year, so it can be concluded that the results of this study are "Significant".

Keywords: Assertive Training Technique; Group Counseling; Self-Confidence

PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya meningkatkan mutu pendidikan dalam menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional tercantum dalam undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 (pasal 1) yakni “pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.

Siswa dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya apabila seseorang tersebut memiliki rasa percaya diri terlebih dahulu, sehingga dapat meningkatkan perkembangannya baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungan yang akan membantu pencapaiannya. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Rasa percaya diri ini bisa ditanamkan melalui proses belajar dan pembelajaran sehari-hari serta menumbuhkan pembiasaan sikap berani dalam bersosialisasi baik di dalam kelas maupun luar kelas atau di lingkungan sekolah, maka dari itu percaya diri merupakan sifat pribadi yang harus ada pada siswa. Rasa kurang percaya diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang disebabkan rangsangan dari luar. Selain itu rasa kurang percaya diri bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya seperti malas, kurang sabar, sulit, susah atau rendah diri. Siswa yang mempunyai rasa percaya diri tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya.

Menurut Lauster (2015: 1-14) dalam kehidupan manusia, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting. Salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster (2017: 14) mengatakan bahwa sifat kepribadian bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan), melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, dapat diajarkan, dan ditanamkan melalui pendidikan.

Menurut Hakim Thurshan (2013) bahwa sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak memiliki kepercayaan diri yaitu didalam berbuat sesuatu, terutama dalam melakukan suatu pekerjaan penting dan penuh tantangan selalu dihindangi rasa ragu-ragu, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambat untuk melakukan sesuatu. Perasaan minder, malu, sungkan dan lain-lain menjadi hambatan bagi. Rasa rendah diri menjadi penghalang bagi siswa-siswi karena takut ataupun malu yang selalu membuat mereka berpikiran negatif terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan guru pembimbing serta beberapa guru mata pelajaran pada saat peneliti melakukan PLP (Pengenalan lapangan persekolahan) selama 2 bulan di SMAN 1 Labuapi, maka diperoleh informasi bahwa terdapat yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, seperti takut berpendapat, selalu menyendiri, malu saat di suruh tampil di depan kelas, pasif dalam proses pembelajaran, pesimis, cenderung menutup diri dan takut menghadapi penolakan dari orang lain. Guru pembimbing SMAN 1 Labuapi sudah melakukan upaya dengan melakukan konseling individual untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri namun hasilnya tidak memuaskan dan tidak sesuai yang diharapkan. Keadaan seperti itu akan membuat kehilangan rasa percaya diri sehingga akan menghambat untuk lebih semangat dalam belajar karena mereka merasa rendah diri dan takut menghadapi tantangan yang baru karena selalu berpikiran bahwa dirinya tidak mampu menghadapi tantangan baru.

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, 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.

Gunarsa (2012) menjelaskan latihan *assertive* adalah “suatu teknik yang memungkinkan seseorang belajar untuk menyatakan tingkah laku yang efektif dan pantas yang sebelumnya malu-malu, karena kegelisahan atau kesalahan dalam mempelajari sesuatu. Percaya diri pada dasarnya merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki. Individu tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa kepercayaan diri. Setiap individu membutuhkan kepercayaan diri setiap harinya dalam berbagai hal. Alberti dan Emmons (Putri, 2015) mengatakan bahwa penekanan latihan asertif adalah pada “keterampilan” dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan. Latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.

Seperti halnya pada siswa yang mampu berinteraksi social dengan baik biasanya dapat mengatasi berbagai persoalan didalam pergaulan karena mereka tidak mengalami kesulitan untuk menjalani hubungan dengan teman baru, tidak merasa malu dalam berinteraksi tanpa mengecewakan atau menyakiti orang lain. Sebaliknya, siswa yang tidak bisa berinteraksi social dengan baik merasa kesulitan untuk memulai pembicaraan, merasa tidak percaya diri, terutama dengan orang yang tidak dikenal, mereka merasa canggung dan tidak dapat terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan. Dalam hubungan formal, mereka kurang atau bahkan tidak berani mengemukakan pendapat, Pujian, keluhan dan sebagainya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian yang dimiliki seseorang berupa keyakinan dan kemampuan diri, kemandirian dan mempunyai kekuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam hidupnya. Individu yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan mudah untuk masuk pada lingkungan tertentu sedangkan individu yang kurang memiliki rasa percaya diri akan sulit untuk masuk pada lingkungan pergaulan. Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, individu harus memulainya dari dalam diri sendiri.

Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya dialah yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Sedangkan Teknik *Assertive training*. adalah latihan yang digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan dalam menyatakan dirinya untuk melakukan/ tindakan adalah benar dan layak. „Penerapan latihan ini dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesukaran dalam menyatakan “tidak”, individu yang kesulitan menyampaikan perasaan tersinggung, serta menyampaikan penolakan dan hal positif lainnya.” *Assertive training* dapat diterapkan pada situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan atau menegaskan bahwa apa yang dilakukannya adalah tindakan yang layak dan benar.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam peneltian ini adalah pendekatan kuantitatif, adalah sebuah penelitian yang dalam pengolahan datanya menggunakan analisis data yang berbentuk angka, data yang diperoleh di gambarkan memlalui angka-angka (Suryani dan hendryadi, 2016) pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari hubungan dua variable, data yang diperoleh bisa disajikan dengan angka dan bisa dianalisis menggunakan Teknik statistik. Metode penelitian yang di gunakan yaitu dengan desain eksperimen. *On grup preetes-posttes*. Hal tersebut dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah memakasi Teknik *assertive training*.

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Teknik Pengumpulan Data yang digunakan antarlain adalah:

1. Angket

Angket digunakan dalam upaya mendapatkan jawaban dari responden berdasarkan pernyataan yang telah disediakan dengan beberapa alternative jawaban. Pernyataan tersebut berhubungan dengan variabel teknik *assertive training* (x) dan variabel kepercayaan diri (y). hasil dari pengisian angket tersebut digunakan untuk mendapatkan data statistic dengan menggunakan

beberapa metode analisis data agar data yang dihasilkan relevan sesuai dengan kebutuhan atas penelitian yang dilakukan.

2. Observasi

Observasi adalah proses pengamatan dalam upaya pengumpulan data, observasi dilakukan pada penelitian tentang proses kerja, perilaku manusia dan gejala alam. Apabila respondennya terlalu besar maka observasi dilakukan hanya pada sampelnya saja, (Ajat Rukajat, 2018). Observasi dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi dengan melihatnya secara langsung tentang siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Kegiatan observasi tersebut dilakukan dengan cara mendatangi sekolah secara langsung.

3. Wawancara

Wawancara adalah kegiatan tanya jawab secara langsung terhadap pihak-pihak yang terlibat, terutama para narasumber yang dianggap berkompeten dan berhubungan dengan penelitian yang dilakukan sehingga data yang diperoleh sesuai dengan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan secara langsung dengan guru BK dalam upaya memperoleh data berupa gambaran keseharian siswa yang dianggap memiliki kepercayaan diri rendah.

4. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data dengan mengabadikan setiap kegiatan yang dilakukan selama penelitian, disamping itu juga berbentuk dokumen-dokumen yang sudah ada disekolah tempat penelitian.

Dalam penelitian ini, penggunaan metode dokumentasi digunakan sebagai metode pelengkap untuk mengetahui data tentang jumlah dan nama siswa yang menjadi subyek penelitian diperoleh pada daftar hadir siswa, raport siswa, serta untuk mendokumentasikan hasil dari penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan 2 kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok menggunakan teknik *Assertive Training*. Karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test and post-test design*.

Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Setelah melalui deviasi masing-masing data *pre-test* dan *post-test*, maka langkah selanjutnya adalah memasukkan ke dalam rumus. Berdasarkan tabel kerja 04, maka terlebih dahulu diberi nilai X_d masing-masing subjek dengan rumus $x_d = d - M_d$.

X_d = Deviasi masing-masing subyek ($d - M_d$)

$\sum d$ = Jumlah (*post-test-pre-test*)

$\sum X_d^2$ = Jumlah Kuadrat Deviasi

d.b = Ditentukan dengan $N-1$

N = Jumlah sampel

Selanjutnya dapat dicari M_d dengan rumus $M_d = \frac{\sum d = 130}{N = 9} = 14,4$ Setelah M_d diketahui baru dimasukkan ke dalam rumus *t-test* sebagai berikut:

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum x d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{14,4}{\sqrt{\frac{157}{9(9-1)}}}$$

$$t = \frac{14,4}{\sqrt{\frac{157}{9 \cdot (8)}}}$$

$$t = \frac{14,4}{\sqrt{\frac{157}{72}}}$$

$$t = \frac{14,4}{\sqrt{2,180}}$$

$$t = \frac{14,4}{1,476}$$

$$t = 9,756$$

Hal ini berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan rumus statistic *t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 9,756 maka berdasarkan taraf signifikansi 5% dengan *db* = 8 ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel distribusi *t* tabel adalah 2,306. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *t* hitung lebih besar dari pada nilai *t* tabel, (9,756 > 2,306) maka penelitian ini dikatakan signifikan. Oleh karena itu pihak ke yang terkait dalam pelaksanaan konseling kelompok dalam teknik *assertive training* ini seperti Guru BK, hendaknya tetap melaksanakan kerjasama yang baik serta dilakukannya secara terprogram, karena terbukti bahwa konseling kelompok dalam teknik *asertive training* ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, hal ini dapat dilihat pada hasil jawaban angket *post-test* siswa sebagai bukti telah melaksanakan konseling kelompok dalam teknik *asertive training* dan juga kepada siswa sebagai subyek pelaku, hendaknya betul-betul memanfaatkan proses konseling kelompok dengan teknik *assertive training* yang ada disekolah, serta memiliki konsep-konsep sikap positif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari sebagai mahluk sosial, selain itu kepada Guru BK hendaknya selalu menjalani kerjasama yang baik dengan orang tua atau wali murid, guru bidang studi, wali kelas serta pihak lainnya.

Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Hakim (2005) mengatakan bahwa orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun Lauster (2012) mengatakan bahwa Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal lebih kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Gunarsa (2012) Assertive Training memfokuskan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya". Latihan assertive adalah " suatu teknik yang memungkinkan seseorang belajar untuk menyatakan tingkah laku yang efektif dan pantas yang sebelumnya malumalu, karena kegelisahan atau kesalahan dalam mempelajari sesuatu. Bertambahnya jumlah responden pada kategori rendah pada saat posttest dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (pretest) yang umumnya berada pada kategori tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian mengenai Pengaruh Teknik *Assetive Training* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMAN 1 Labuapi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri pada konseling kelompok pada saat pretest berada pada kategori rendah dan pada saat posttest berada pada kategori tinggi.
2. Pelaksanaan Teknik *Assetive Training* sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang satu kali pertemuan dikarenakan ada beberapa kendala waktu dan kondidi sekolah yaitu melakukan analisis kebutuhan latihan keasertifan, mencantumkan bahan informasi, berlatih membangun harga diri, berlatih melakukan penolakan dan berkata tidak,
3. Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa secara signifikan di SMAN 1 Labuapi.

Berdasarkan nilai t-hitung sebesar 9,756 dan nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% dengan N = 8 lebih besar dari nilai t-tabel (9,756 > 2,306) sehingga dapat dikatakan “*signifikan*” maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2023/2024.

Saran

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang lebih luas mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak, dan di saran untuk pake teknik yang lain. Oleh karena nya kepada pihak sekolah seperti guru bimbingan konseling, hendaknya tetap melaksanakan konseling kelompok, karena terbukti bahwa teknik *assertive training* akan membantu siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, serta memilki konsep-konsep sikap positif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R.E & Emmons, M.L. (2015). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality In your life and Relationships ed. Atascadero, CA: Impact Publishers.*
- Corey. (2009). Teori dan Praktek : *Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Lauster, P. (2015). *Test Kepribadian (terjemahan Cecilia, G. Sumekto).*
- Gunarsa, S.D.(2012). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Penerbit Libri.
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwa Suara.
- Hakim, Thursan. (2013). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Suryani, & Hendryadi. (2016). *Metode riset kuantitatif teori dan aplikasi pada penelitian bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.