

**PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA  
KELAS VIII C SMP N 2 BUKATEJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

ARTIKEL JURNAL

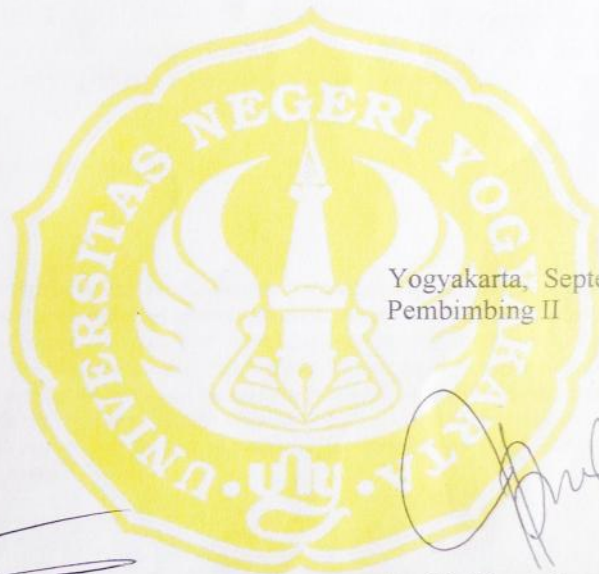


Oleh  
Rian Ardi Pratama  
NIM 09104241031

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
OKTOBER 2014**


## PERSETUJUAN

Jurnal Skripsi yang berjudul "PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIII C SMP N 2 BUKATEJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014" yang disusun oleh Rian Ardi Pratama, NIM 09104241031 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk dipublikasikan.



Pembimbing I

Yogyakarta, September 2014  
Pembimbing II

  
A. Ariyadi Warsito, M. Si.  
NIP. 19550523 198003 1 003

  
Aprilia Tina Lidyasari, M. Pd.  
NIP. 19820425 200501 2 001

# **PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIII C SMP N 2 BUKATEJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

## ***METHOD OF ENHANCING SELF-CONFIDENCE THROUGH ASSERTIVE TRAINING TO CLASS VIII C SMP N 2 BUKATEJA IN THE ACADEMIC YEAR OF 2013/2014***

Oleh: rian ardi pratama, universitas negeri yogyakarta,  
rianardipratama91@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Bukateja melalui metode pelatihan asertif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian berjumlah 36 siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Bukateja. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kepercayaan diri, pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pelatihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Bukateja. Peningkatan ini dapat dibuktikan dari hasil *pre-test* dengan skor rata-rata kepercayaan diri siswa 95,69 dan *post-test* dengan skor rata-rata kepercayaan diri siswa 106,33. Peningkatan skor kepercayaan diri siswa dari *pre-test* ke *post-test* yaitu sebesar 10,64.

Kata kunci: *kepercayaan diri, pelatihan asertif*

### **Abstract**

*The objective of this research is to increase self-confidence in the students of class VIII at SMP Negeri 2 C Bukateja through assertive training. This research used an classroom action research. Research subjects 36 students of class VIII at SMP Negeri 2 C Bukateja. The methods of collecting the data that were used in this research were self-confidence scale, observation orientation, and interview orientation. Data analysis technique that were used in this research was descriptive quantitative. The research results show that assertive training can increase self-confidence of the students of class VIII at SMP Negeri 2 C Bukateja. This increase can be proved from the pre-test with an average score of the student self-confidence 96,69 and post-test with an average score of with an average score of students self-confidence 106,33. Increase self-confidence scores of students from pre-test to post-test is equal 10,64.*

*Keywords: self-confidence, assertive training*

## **PENDAHULUAN**

Pada masa remaja terjadi perubahan perkembangan sosial, remaja lebih cenderung menghabiskan waktu bersama dengan lingkungan luar seperti teman sebaya dibandingkan dengan lingkungan keluarga. Masa remaja merupakan masa transisi dimana seorang anak muda beranjak dari ketergantungan dan mulai menuju kemandirian serta kematangan baik fisik maupun mental (Santrock, 2003: 26). Pada masa remaja, kemampuan seseorang untuk lebih memahami

orang lain mulai berkembang. Hal ini memungkinkan seseorang untuk dapat memutuskan bagaimana cara untuk menjalin hubungan dengan orang lain (Kathryn Geldard dan David Geldard, 2011: 12).

Remaja hendaknya memiliki kepercayaan diri yang baik, untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia khususnya remaja. Dengan kepercayaan diri, remaja akan mudah untuk menyesuaikan diri dan bersosialisasi

dengan dengan individu lain. Dengan itu tugas perkembangan untuk menciptakan hubungan baru dengan individu lain dapat tercapai. Kepercayaan diri juga merupakan syarat utama seorang individu untuk mencapai kesuksesan. Muhammad Al-Mighwar (2006: 127) mengatakan bahwa semakin sering terlibat berbagai aktivitas sosial, maka kepercayaan diri remaja juga semakin meningkat.

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 (Thursah Hakim, 2005: 4).

Dalam penelitiannya Florentina Rika Susanti (2008) yang berjudul “ hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial siswa kelas VIII SMP Santa Maria Fatima”, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial pada remaja khususnya untuk siswa SMP Santa Maria Fatima. Siswa yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi pada umumnya akan mudah untuk melakukan penyesuaian sosial dengan baik.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 23 Juli 2013 di kelas VII C SMP N 2 Bukateja, terlihat sebagian besar siswa kurang memiliki rasa percaya diri. Hal ini terlihat ketika guru mata pelajaran menunjuk siswa

untuk maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal atau membaca, banyak siswa yang malu-malu dan cenderung tidak percaya diri ketika sedang berbicara didepan teman-teman kelasnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMP N 2 Bukateja pada tanggal 23 juli 2013 diperoleh data bahwa sebagian besar siswa SMP N 2 bukateja khususnya kelas VIII C kurang memiliki rasa percaya diri. Menurut guru pembimbing, kebanyakan siswa malu-malu ketika berbicara didepan umum. Siswa akan mulai terdiam ketika guru mata pelajaran mengatakan “ siapa yang mau maju kedepan untuk mengerjakan? “. Kondisi ini sering menyulitkan guru mata pelajaran, dimana guru mata pelajaran tersebut harus menunjuk dan terkadang juga harus membujuk terlebih dahulu agar siswa mau maju kedepan kelas.

Masalah kepercayaan diri siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja juga terjadi ketika siswa memiliki masalah, banyak siswa yang tidak mau datang ke ruang bimbingan dan konseling untuk menceritakan masalahnya kepada guru bimbingan dan konseling. Tidak hanya kepada guru bimbingan konseling siswa tidak mau menceritakan masalahnya, siswa juga tidak mau menceritakan kepada teman sekelasnya. Keadaan ini sering menyulitkan guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang terlihat memiliki masalah. Kebanyakan siswa malu dan merasa tidak percaya diri untuk menceritakan masalahnya kepada guru bimbingan dan konseling maupun teman sekelasnya.

Masalah kepercayaan diri pada siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja juga terlihat pada interaksi sosial antar siswa, khususnya interaksi dengan lawan jenis. Kebanyakan siswa masih bergerombol antara laki-laki dengan perempuan dan apabila ada teman yang sedang berinteraksi dengan lawan jenis sering kali teman lain menyorakinya, kondisi ini membuat teman yang berinteraksi dengan lawan jenis tadi malu dan memilih untuk pergi. Kasus lain juga terlihat ketika ada siswa dan siswi sedang berbincang, kebanyakan terlihat kaku dan jarang saling menatap serta terlihat seperti salah tingkah.

Hasil observasi awal yang dilakukan di SMP N 2 Bukateja sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Sulistyani (2010) yang menunjukkan bahwa aspek kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP N 1 Semarang juga masih kurang yaitu ditunjukkan dengan tidak berani mengerjakan soal didepan kelas, gugup apabila berbicara didepan kelas dan tidak jujur dalam mengerjakan tugas. Hasil penelitian dari Wardatul Djannah dan Ayom Yulita W.A.N (2013) di kelas VIII B SMP Kristen 1 Surakarta juga menunjukkan bahwa masih banyak ditemukan siswa yang kurang percaya diri, terlihat pada perilaku siswa yang kurang berani mengungkapkan pendapat, kurang mandiri, pemalu dan cenderung menutup diri.

Dari hasil observasi diatas menunjukkan bahwa kurangnya rasa kepercayaan diri menjadi sebuah masalah yang harus mendapat perhatian. Oleh karena itu, salah satu cara

untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu dengan diadakan pelatihan asertif.

Pelatihan asertif itu sendiri sebenarnya merupakan teknik untuk meningkatkan perilaku asertif, namun apabila dipahami lebih lanjut pelatihan asertif dapat juga digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Asumsi dasar dari pelatihan asertifitas adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikap untuk melakukan suatu hal tanpa ragu tetapi tidak menyakiti perasaan orang lain (Corey, 2003: 217).

Dari pemaparan permasalahan yang terjadi di lapangan, peneliti mencoba untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja tahun ajaran 2013/2014 dengan menggunakan pelatihan asertif. Dengan menggunakan pelatihan asertif diharapkan kepercayaan diri siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja dapat meningkat.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan Penelitian**

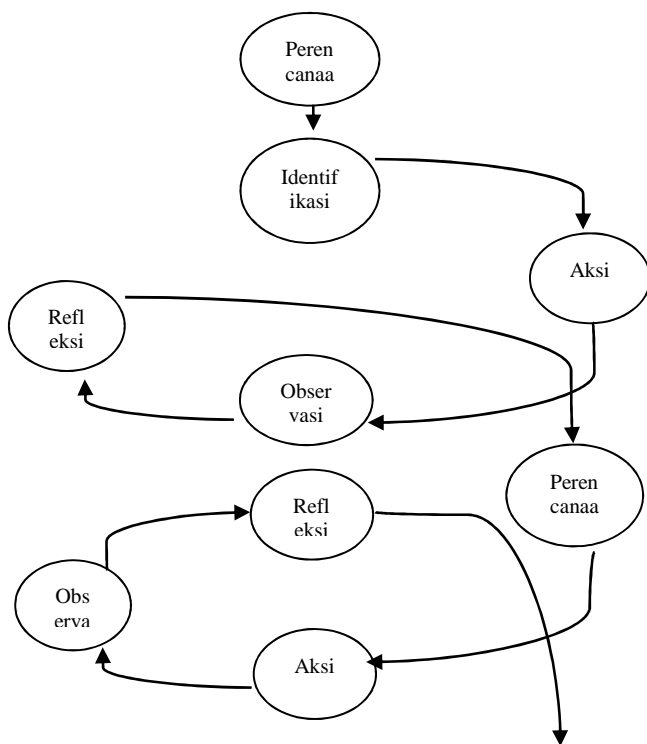
Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Suyanto (1996: 4) menyebutkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah bentuk penelitian yang bersifat reaktif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu untuk meningkatkan pembelajaran di kelas secara professional. Suharsimi Arikunto (2006: 90) juga menjelaskan bahwa penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini menggunakan teknik populasi. Subjek penelitian itu adalah siswa kelas VIIIC SMP N 2 Bukateja tahun pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 36 siswa.

### Model Penelitian

Model penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah model spiral yang dikembangkan oleh Hopkins (Wina Sanjaya, 2011: 53) yang pada siklusnya terdiri dari khususnya siswa kelas VIII-B, namun usaha yang dilakukan oleh guru BK belum penemuan adanya masalah, menyusun perencanaan, melaksanakan tindakan, melakukan observasi, mengadakan refleksi dilanjutkan dengan perencanaan ulang, melaksanakan tindakan dan seterusnya. Visualisasi model penelitian tindakan oleh Hopkins adalah sebagai berikut:



Gambar Proses Penelitian Tindakan (Wina Sanjaya, 2011: 54)

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa proses penelitian terdiri

dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian akan terus berlanjut apabila dalam dalam siklus pertama belum mendapatkan hasil yang diinginkan, tetapi dengan melakukan perbaikan dalam tahap perencanaan.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian tindakan ini adalah Skala kepercayaan diri, observasi dan wawancara.

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kuantitatif yang digunakan yaitu menggunakan teknik *mean*, standar deviasi, dan grafik-grafik penyajian data yang mendukung hasil penelitian.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Hasil skala kepercayaan Diri

Setelah dilakukan empat kali kegiatan metode pelatihan asertif, peneliti melakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa setelah tindakan. Dari hasil skala yang disebarkan oleh peneliti menunjukkan adanya perubahan pada kepercayaan diri yang diperlihatkan oleh para siswa. Berikut ini pada disajikan tabel peningkatan skor kepercayaan diri siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja setelah melalui tindakan pelatihan asertif.

Tabel 1. Hasil *Post-Test* Subjek Penelitian

Nama	Jumlah	Kategori	Nama	Jumlah	Kategori
GAS	113	TINGGI	ELS	108	TINGGI
NRF	109	TINGGI	WBP	107	TINGGI
DAL	107	TINGGI	NK	99	SEDANG
ATA	110	TINGGI	SRH	116	TINGGI
ANK	97	SEDANG	DAG	123	TINGGI
DP	93	SEDANG	MSW	110	TINGGI
ACW	111	TINGGI	AT	100	SEDANG
SI	97	SEDANG	YTS	90	SEDANG
AWN	110	TINGGI	MNH	104	TINGGI
AR	111	TINGGI	JK	108	TINGGI
HE	104	TINGGI	MNF	98	SEDANG
ATS	98	SEDANG	IM	112	TINGGI
HP	104	TINGGI	AA	115	TINGGI
DA	121	TINGGI	AM	106	TINGGI
MA	108	TINGGI	DS	101	SEDANG
AFS	107	TINGGI	AP	104	TINGGI
IDN	104	TINGGI	FT	96	SEDANG
NKA	115	TINGGI	SYH	112	TINGGI

Tabel 2. Peningkatan Rata-rata Skor  
Kepercayaan Diri

Keterangan	Rata-rata <i>Pre-test</i>	Rata-rata <i>Post-test</i>	Peningkatan
Kepercayaan Diri	95,69	106,33	10,64

Dari Tabel 2. dapat dilihat bahwa skor kepercayaan diri hasil rata-rata *pre-test* kepercayaan diri siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja yaitu 95,69 dan masuk dalam kategori kepercayaan diri sedang. Kemudian skor kepercayaan diri hasil rata-rata *post-test* mengalami peningkatan yaitu menjadi 106,33 dan masuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi. Sehingga skor kepercayaan diri siswa meningkat dari *pre-test* ke *post-test* yaitu sebesar 10,64.

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa terdapat 6 siswa mendapat kenaikan skor dari kategori motivasi berwirausaha rendah menjadi sedang, 14 siswa dari kategori sedang menjadi tinggi, 4 siswa dari kategori rendah menjadi tinggi, 4 siswa tetap dalam kategori sedang, dan 8 siswa tetap dalam kategori tinggi. Meskipun tidak seluruh siswa mengalami peningkatan ke kategori kepercayaan diri tinggi, namun secara skoring seluruh siswa mengalami peningkatan skor setelah dilakukan tindakan.

Berdasarkan amatan peneliti dan observer, peningkatan skor 6 siswa dari kategori kepercayaan diri rendah menjadi sedang diimbangi dengan perubahan sikap yang ditunjukkan siswa pada saat tindakan berlangsung. Sebelumnya siswa-siswa tersebut belum memahami hal-hal yang berkaitan dengan latihan asertif dan cenderung kurang aktif dalam mengikuti kegiatan pelatihan.

Pada tindakan pertama, keenam siswa tersebut tersebar di dalam kelas dan berbaur dengan siswa lain. Siswa tersebut terlihat masih kurang memperhatikan dan kurang konsentrasi dalam mengikuti latihan. Dalam kegiatan tanya jawab, keenam siswa tersebut juga masih belum dapat menyampaikan ide-ide yang dimiliki sehingga terlihat cenderung pemalu.

Pada tindakan ke-II di mana pelatihan yang dilaksanakan berupa studi kasus, siswa-siswa tersebut sedikit mulai berani mengungkapkan ide-ide yang dimiliki untuk. Ada beberapa yang mulai dapat menyampaikan masukan untuk untuk studi

kasus yang diberikan dengan lancar dan tidak terlihat malu.

Pada tindakan ke-III, siswa mulai menunjukkan partisipasi dalam diskusi sebelum penampilan *role playing*. Namun, mereka belum terlihat saat penampilan di depan kelas, siswa-siswa tersebut masih terlihat pemalu dan kurang percaya diri sehingga peran yang ditampilkan kurang maksimal. Peningkatan kepercayaan diri mulai ditunjukkan siswa pada tindakan ke-IV di mana partisipasi aktif dalam kelas mulai terlihat, siswa-siswa tersebut berani menyampaikan contoh perilaku asertif dengan benar dan ada beberapa yang tidak perlu ditunjuk untuk menyampaikan ide-idenya. Hal ini sekaligus menunjukkan adanya peningkatan percaya diri dalam diri siswa tersebut.

Berdasarkan skala, terdapat 14 siswa yang mengalami peningkatan skor dari kategori kepercayaan diri sedang menjadi tinggi. Pada mulanya, siswa-siswa dengan kategori kepercayaan diri sedang terlihat belum mengenal hal-hal yang berkaitan dengan perilaku asertif yang menunjang kepercayaan diri, akan tetapi mereka cukup aktif berpartisipasi mengikuti setiap pelatihan yang diberikan. Peneliti menyimpulkan demikian berdasarkan pengamatan ketika kegiatan diskusi dan tanya jawab. Dalam tindakan ke-3 siswa-siswa tersebut terlihat aktif dalam proses diskusi sebelum penampilan dan terlihat serius dalam menampilkan peran yang didapatkan.

Hasil yang hampir sama diperoleh empat siswa yang mengalami peningkatan skor namun kategorinya tidak meningkat yaitu tetap pada kategori kepercayaan diri sedang. Meskipun kategorinya tidak meningkat namun sikap siswa menunjukkan kemajuan yang positif, seperti 12 siswa yang mengalami peningkatan skor dari kategori kepercayaan diri sedang ke tinggi. Keempat siswa ini juga menunjukkan partisipasi yang tinggi dalam diskusi, pelaksanaan pelatihan dan tugas-tugas dalam setiap tindakan.

Siswa yang mengalami peningkatan skor dari kategori kepercayaan diri rendah menjadi kepercayaan diri tinggi berjumlah 4 orang. Berdasarkan amatan peneliti, siswa-siswa tersebut merupakan siswa-siswa yang dominan dan aktif di kelas. Pada awal-awal tindakan, siswa menunjukkan perilaku kurang percaya diri. Namun setelah pemberian materi dari pembimbing, siswa-siswa tersebut mulai menunjukkan perilaku percaya diri. Siswa tersebut juga terlihat antusias dan serius dalam setiap pelatihan yang diberikan.

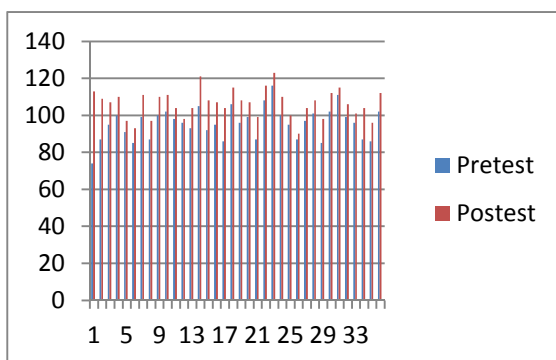
Delapan orang siswa dengan kategori kepercayaan diri tinggi pada *pre-test* dan *post-test* adalah siswa yang aktif dalam kegiatan-kegiatan sekolah. Kedelapan siswa tersebut memiliki rasa percaya diri tinggi karena terbiasa mengikuti organisasi yang ada di sekolah, bahkan ada beberapa yang mengikuti ekstrakurikuler drama.

Peneliti menarik kesimpulan bahwa siswa dengan hasil *post-test* kategori kepercayaan diri telah mencapai seluruh aspek-aspek kepercayaan diri yang disimpulkan dari



pendapat beberapa ahli, yaitu yakin akan kemampuan diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat, mandiri, mampu bergaul secara fleksibel dan mampu mengambil langkah pasti dalam kehidupannya. Sedangkan siswa dengan hasil *post-test* kategori kepercayaan diri sedang telah memenuhi sebagian besar aspek-aspek kepercayaan diri di atas. Akan tetapi ada sebagian yang belum dikuasai dengan baik, dan terdapat perbedaan aspek-aspek yang belum dikuasai tersebut pada siswa-siswa dengan kategori kepercayaan diri sedang.

Dari penjelasan di atas, peneliti sajikan gambar 2 yaitu grafik rangkuman peningkatan kepercayaan diri dari *pre-test* dan *post-test* siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja.



Gambar Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII C SMP N 2 Bukateja.

Dari gambar 2 di atas yang merupakan grafik peningkatan kepercayaan diri diketahui bahwa siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan kepercayaan diri sebelum dengan sesudah dilakukan tindakan.

## 2. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi dilaksanakan melalui diskusi antara peneliti dengan guru BK. Pada dasarnya penerapan metode pelatihan asertif untuk

meningkatkan kepercayaan diri siswa sudah berjalan sesuai dengan rencana. Metode pelatihan yang dilakukan berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal tersebut diketahui dari peningkatan skor *post-test* skala kepercayaan diri, dengan peningkatan rata-rata skor 10,64.

Peningkatan juga terlihat dari indikator-indikator percaya diri yang terlihat pada saat tindakan berlangsung. Melalui refleksi yang dilakukan pembimbing kepada siswa, siswa sudah mengerti apa disebut perilaku asertif, dan manfaat perilaku asertif yaitu meningkatnya rasa percaya diri siswa. Siswa menyampaikan termotivasi untuk terus berperilaku asertif dan merasa bahwa perilaku asertif sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam hal kepercayaan diri. Siswa juga menyampaikan melalui pelatihan asertif siswa dapat belajar berani mengatakan “tidak”, berani mengungkapkan pendapat-pendapat yang dimiliki dan dapat mengekspresikan perasaannya. Siswa juga menunjukkan hasrat berprestasi yang tinggi melalui mulai beraninya siswa untuk menunjukkan kemampuan dimiliki.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sudah sesuai dengan kriteria keberhasilan yang ditetapkan peneliti yaitu meningkatkan kepercayaan diri siswa dan hasil skor rata-rata pasca tindakan mencapai 106,33 (kategori kepercayaan diri tinggi). Peneliti mengalami hambatan dalam pelaksanaan, yaitu keterbatasan waktu untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Hal ini dikarenakan supaya tindakan tidak sampai mengganggu kegiatan

belajar mengajar di kelas VIII C SMP N 2 Bukateja. Namun secara keseluruhan, penelitian ini berjalan dengan baik dan mendapat respon yang baik pula dari siswa.

### **Pembahasan**

Pelaksanaan metode pelatihan asertif dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri siswa telah dilaksanakan dengan baik dan telah berjalan sesuai dengan tujuan karena hasil skala menunjukkan adanya peningkatan. Peningkatan kepercayaan diri pada penelitian ini dilakukan dengan empat tindakan dalam empat pertemuan melalui diskusi kelompok, ceramah, *role playing*, studi kasus dan pengisian lembar kerja siswa. Pembahasan tersebut terdapat dalam Lampiran Satuan layanan Bimbingan dan Konseling tentang metode pelatihan asertif.

Secara kuantitatif, kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan setelah siklus I. Nilai rata-rata skala pra tindakan adalah 95,59 termasuk dalam kategori rata-rata sedang. Sedangkan nilai rata-rata pasca tindakan adalah 106,33 termasuk dalam kategori rata-rata tinggi. Peningkatan yang terjadi pada siklus I adalah 10,64.

Secara kualitatif, kepercayaan diri siswa juga mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari pengetahuan dan kemampuan siswa yang meningkat serta partisipasi aktif dalam setiap pelatihan. Kepercayaan diri siswa juga terlihat dari kemampuan siswa mengungkapkan pendapat yang dimiliki serta kemandirian siswa di dalam kelas. Siswa juga menunjukkan pemahaman yang tinggi mengenai perilaku asertif yang ditunjukkan dengan

pemanyampaian contoh perilaku asertif oleh setiap siswa. Banyak siswa yang mulai menerapkan perilaku asertif di dalam kelas dan diikuti dengan rasa percaya diri.

Peningkatan skor kepercayaan diri siswa didukung oleh beberapa hal. Secara teknis, kolaborasi yang baik antara peneliti, guru pembimbing, dan siswa memberikan pengaruh positif terhadap lancarnya pelaksanaan tindakan. Antusiasme siswa yang tinggi dalam mengikuti pelatihan asertif, menjadikan pelatihan berjalan lancar. Materi bimbingan yang disampaikan oleh pembimbing membuat siswa memahami tujuan dari tindakan metode pelatihan asertif. Faktor tersebut secara tidak langsung berpengaruh terhadap hasil tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Secara substantif, melalui refleksi yang dilakukan guru pembimbing, siswa mengaku merasa senang mengikuti kegiatan pelatihan, karena tidak hanya mendengarkan ceramah saja, namun juga langsung belajar memecahkan masalah dan praktik melakukan apa yang diberikan. Dari refleksi diketahui bahwa melalui pelatihan asertif siswa tidak hanya belajar teori untuk meningkatkan kemampuan kognitif, namun juga secara afektif dan motorik terlibat aktif berpartisipasi dalam pelatihan yang dilaksanakan. Karena pertimbangan keterbatasan waktu yang disediakan oleh pihak sekolah, maka peneliti memutuskan untuk menghentikan tindakan pada siklus pertama.

Pemaparan di atas menyatakan bahwa hipotesis pelatihan asertif dapat meningkatkan

kepercayaan diri siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja tahun pelajaran 2013/2014 dapat diterima. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan observer menghasilkan temuan yang sesuai antara teori dan pengamatan bahwa pelatihan asertif merupakan metode yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri dengan berbagai macam situasi sosial (Hetti Rahmawati, 2008: 70).

Setelah metode pelatihan asertif diterapkan kepada siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja, ternyata siswa dapat lebih mengekspresikan perasaannya serta mampu mengungkapkan ide-ide yang dimilikinya. Temuan ini sesuai dengan tujuan pelatihan asertif menurut Corey (2003: 217) yaitu membantu seseorang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan marah, memiliki kesopanan yang berlebihan, kesulitan mengatakan tidak dan kesulitan mengungkapkan perasaan atau ide pikiran sendiri

Pemilihan metode pelatihan asertif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja dilihat dari metode-metode dalam setiap tindakan pelatihan yang sesuai dengan pendapat Hetti (2008: 71), yaitu komponen dalam setiap tindakan pelatihan asertif terdiri dari *role playing*, *modeling* dan *social reward*.

Sesuai dengan pendapat beberapa ahli tentang kepercayaan diri, siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja telah menunjukkan peningkatan rasa percaya diri setelah mendapatkan tindakan dengan metode

pelatihan asertif. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengekspresikan perasaan, keberanian siswa dalam mengungkapkan ide-ide yang dimiliki dan perilaku yang menunjukkan sikap percaya diri di dalam kelas.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah metode pelatihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja. Hal ini dapat dilihat dari kondisi awal *pre-test*, *post-test*, dan observasi. Adapun hasilnya sebagai berikut:

1. Kondisi awal kepercayaan diri siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja masih kurang. Kondisi demikian dibuktikan dari hasil *pre-test* dengan skor rata-rata kepercayaan diri 95,69 dan dikategorikan kepercayaan diri sedang.
2. Selanjutnya, pada siklus 1 diberikan metode pelatihan asertif yang meliputi 4 kegiatan melalui diskusi kelompok, ceramah, *role playing*, studi kasus, *modeling* dan pengisian lembar kerja, sehingga kepercayaan diri siswa kelas VIII C SMP N 2 Bukateja menjadi meningkat. Peningkatan kepercayaan diri siswa tersebut dibuktikan dari hasil *post-test* dengan perolehan skor kepercayaan diri rata-rata sebesar 106,33 dan dikategorikan kepercayaan diri tinggi. Adapun peningkatan skor kepercayaan diri rata-rata

dari *pre-test* ke *post-test* yaitu sebesar 10,64 poin.

3. Berdasarkan pengamatan peneliti melalui observasi pada saat pemberian tindakan, peningkatan kepercayaan diri ditunjang dari siswa yang menunjukkan antusias tinggi dalam metode pelatihan asertif dari kegiatan pertama yang berupa pemberian pengertian mengenai perilaku asertif, kegiatan kedua berupa studi kasus, kegiatan ketiga berupa diskusi dan bermain peran (*role playing*) dan kegiatan keempat yang berupa pemberian contoh perilaku asertif yang benar (*modeling*).

### Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Siswa

Metode pelatihan asertif yang dilaksanakan telah terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, siswa disarankan tetap menerapkan hasil pelatihan agar apa yang telah didapat tetap terjaga dan sebisa mungkin untuk terus ditingkatkan.

#### 2. Bagi Guru BK

- a. Metode pelatihan asertif bisa digunakan sebagai metode bimbingan pribadi dan sosial untuk siswa lain di sekolah agar memiliki rasa percaya diri yang tinggi.
- b. Metode pelatihan asertif tersebut belum begitu bervariasi, sehingga guru BK diharapkan lebih mendalami dan lebih memberi inovasi pada pelatihan asertif

tersebut agar lebih menarik dalam pelaksanaannya.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri melalui pendekatan yang lebih mendalam terhadap siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anita Sulistyani. (2010). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Semester Gasal Kelas VIII F SMP N 1 Semarang Tahun Ajaran 2009/2010*. Diakses dari [http://lib.unnes.ac.id/view/creators/Anita\\_Sulistiyani\\_3A1301405044=3A=3A.html](http://lib.unnes.ac.id/view/creators/Anita_Sulistiyani_3A1301405044=3A=3A.html). Pada tanggal 15 Januari 2014, Jam 20.13 WIB.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Florentina Rikasusanti. 2008. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Fatima. *Jurnal Psiko-Edukasi* (Nomor 6 Tahun 2008). Hlm 21-33.
- Geldard, Kathryn & Geldard, David. 2011. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hetti Rahmawati. 2008. *Modifikasi Perilaku*. Malang: LP3 Universitas Negeri Malang.
- Muhammad Al-Mighwar. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suyanto. 1996 . *Pedoman Pelaksanaan Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Thursan Hakim. 2005. *Mengatasi Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Bumi Aksara

Wardhatul Djannah dan Ayom Yulita. 2013. Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B SMP Kristen 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Counselium* (Nomor 1 Tahun 2013). Hlm. 166-185.

Wina Sanjaya. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.