

PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIIIB SMP NEGERI 1 BERBAH

THE IMPROVEMENT CONFIDENT THROUGH ASSERTIVENESS TRAINING IN THE EIGHTH GRADE STUDENTS

Oleh: Ariesta Dian Pramesti, bimbingan dan konseling, universitas negeri yogyakarta
Ariestad41@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri siswa melalui pelatihan asertif pada siswa kelas VIIIB SMP Negeri 1 Berbah. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yakni siklus I dan siklus II. Penelitian dilakukan secara kolaborasi antara peneliti dan guru Bimbingan dan Konseling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala, observasi, dan wawancara. Instrumen yang digunakan skala rasa percaya diri, pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dilengkapi dengan analisis kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor rasa percaya diri subjek pada setiap siklus yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rasa percaya diri pada siswa kelas VIIIB SMP Negeri 1 Berbah. Terlihat dari hasil skor tes pra tindakan 71,61 yang mengalami peningkatan skor menjadi 84,06 pada tes pasca tindakan siklus I dan mengalami peningkatan skor menjadi 99,06 pada tes pasca tindakan siklus II. Interpretasi hasil observasi dan wawancara menunjukkan peningkatan rasa percaya diri siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VIIIB SMP Negeri 1 Berbah.

Kata kunci : *rasa percaya diri, pelatihan asertif*

Abstract

This research aims to know the increase in student confiden through assertiveness training in the eight grade B of SMP N 1 Berbah. The type of research used in this action research classroom. This research was conducted in two cycles there are cycle I and cycle II. Research conducted in collaboration between researcher and the teacher of guidance and counseling. The data collection method used is the scale, observation, and interviews. Instruments used scale of confidence, observation guidelines, and guidelines for the interview. Analysis of the data used is quantitative descriptive, supplemented with qualitative analysis. The results of this research shows that the improvement score confidence subjects at each cycle performed. This shows that increased confidence of the studentin in eight grade B of SMP N 1 Berbah. Seen from the score of the test pre action 71,61 which increased acore to 84,06 in the test after action of cycle I and increased the score to 99,06 in the test after action of cycle II. The interpretation of observations and interviews shows increased confidence of student. Therefore it can be concluded that assertiveness training can increase the confidence of student in the eight grade B SMP N 1 Berbah.

key word: confident, assertiveness training

PENDAHULUAN

Pendidikan senantiasa berkenaan dengan manusia. Dalam pengertiannya, pendidikan adalah upaya sadar untuk membina dan mengembangkan kemampaun dasar manusia seoptimal mungkin sesuai dengan kapasitasnya (Nana Sudjana & Ibrahim, 2009: 4). Dalam

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Bab I pasal 1 (UUPS) disebutkan bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik 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”.

Undang-Undang tersebut menjelaskan bahwa pendidikan adalah sarana untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Setiap individu tumbuh dan berkembang dari satu masa ke masa berikutnya hingga masa dewasa. Setiap masa mempunyai karakteristik masing-masing yang membedakannya dengan masa yang lain. Salah satu masa yang harus dilalui oleh setiap individu sebelum mencapai masa dewasa adalah masa remaja. Remaja hendaknya memiliki rasa percaya diri yang baik, untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan sosialnya. Santrock (2003: 336) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri (*self-esteem*) adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Santrock juga menambahkan bahwa rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya.

Menurut Thursan Hakim (2002: 5) salah satu karakteristik dari kurangnya kepercayaan diri adalah ketika melakukan suatu hal dihadapan banyak orang dengan perasaan gugup. Sejalan dengan pendapat Hendra Surya (2007: 1) bahwa gejala siswa tidak percaya diri adalah cemas, khawatir, tak yakin, tubuh gemetar ketika siswa hendak memulai menunjukkan roman tak berdaya dan ketakutan, padahal siswa tersebut belum melakukan apa-apa. Jika siswa melakukan sesuatu, sering berhenti di tengah jalan karena rasa tak berdaya siswa sedemikian besar sehingga siswa mengurungkan niatnya melakukan sesuatu. Penelitian yang dilakukan oleh Ferisa

Prasetyaning Utami (2015: 3) menunjukkan bahwa kebanyakan siswa kelas 7 di SMP Negeri 4 Karanganyar memiliki kepercayaan diri yang rendah yang disebabkan karena pengaruh lingkungan, yaitu teman-temannya. Selain itu kebanyakan siswa bimbang dan kurang percaya diri dalam mengambil keputusan untuk dirinya.

Hasil observasi yang dilakukan selama PPL yang dilaksanakan pada bulan Agustus hingga September 2015, terlihat sebagian besar siswa kurang memiliki rasa percaya diri. Hal ini terlihat ketika peneliti memberikan layanan bimbingan klasikal di kelas VIIIB. Peneliti mengajak siswa untuk menceritakan pengalaman-pengalaman pribadi dan peneliti meminta siswa untuk maju ke depan kelas untuk menceritakannya. Terlihat banyak siswa yang malu-malu dan tidak berani untuk maju ke depan kelas. Selain itu terlihat pula beberapa siswa ketika sedang berbincang dengan guru mata pelajaran dan teman lawan jenisnya, siswa tersebut tidak menatap dan terlihat sangat bingung.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada hari kamis tanggal 10 Maret 2016 dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP N 1 Berbah yakni Ibu Sri Yulianti, S.Pd diperoleh bahwa keaktifan siswa saat pembelajaran di kelas masih kurang, misalnya jika diminta untuk maju ke depan kelas banyak siswa yang mengalami kesulitan mengutarakan pendapatnya, mengalami kesulitan berbicara dalam melakukan presentasi, ragu-ragu jika menjawab pertanyaan dari guru, dan sering berkata tidak bisa sebelum mencoba berpendapat. Selain itu, masih banyak siswa kelas VIIIB yang mudah terpengaruh dengan pergaulan dan ikut-ikutan teman-teman sebayanya.

Wawancara juga dilakukan dengan salah satu siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah yang mengungkapkan bahwa siswa tersebut merasa malu jika harus ke depan kelas untuk presentasi ataupun menjawab pertanyaan dari guru. Siswa tersebut tidak yakin bahwa apa yang siswa sampaikan benar dan akhirnya ditertawakan oleh teman-temannya. Selain itu ada beberapa siswa yang mengaku bahwa ketika mereka memiliki masalah, mereka tidak mau datang ke ruang bimbingan dan konseling untuk menceritakan masalahnya kepada guru bimbingan dan konseling. Keadaan ini sering menyulitkan guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang terlihat memiliki masalah.

Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa yaitu dengan menggunakan pelatihan asertif. Corey (2007: 213) mengungkapkan bahwa pelatihan asertif adalah salah satu teknik yang digunakan dalam situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak dan benar.

Pemberian pelatihan asertif ini bertujuan agar siswa mampu menjadi individu yang mempunyai rasa percaya diri baik secara pribadi dan sosialnya. Adapun dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan asertif dapat melatih individu yang kurang percaya diri, seperti keterampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, keterampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, dan sebagainya.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian dari Herni Rosita (2007: 1) menunjukkan adanya

hubungan antara perilaku asertif dengan kepercayaan diri. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa subjek memiliki tingkat perilaku asertif yang cenderung tinggi, dimana mean empirik sebesar 81.44 dan mean hipotetik sebesar 67.5. Subjek juga memiliki tingkat kepercayaan diri yang cenderung sedang atau rata-rata, dimana hasil empirik sebesar 68,91 dan mean hipotetik signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$), selain itu juga diperoleh korelasi berdasarkan korelasi Product Moment dari Pearson sebesar 0.573 yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara perilaku asertif dengan kepercayaan diri pada mahasiswa.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik mengangkat penelitian ini dengan judul “Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIIIB SMP Negeri 1 Berbah”.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas.

Rancangan Tindakan

Sebelum melakukan tindakan, peneliti melakukan beberapa langkah pra tindakan agar peneliti mengetahui kondisi awal peserta sebelum diberi tindakan. Pada pemberian tindakan, peneliti melakukan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Berbah, Tanjungtirto, Kalitirto, Berbah, Sleman,

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Berbah, Tangungtirto, Kalitirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2016.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIIIB SMP Negeri 1 Berbah yang berjumlah 31 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui skala rasa percaya diri, observasi, dan wawancara.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian pada penelitian ini skala rasa percaya diri, pedoman observasi, dan pedoman wawancara.

Uji Validitas

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Product Moment Person dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Setelah dilakukan uji coba instrumen, terdapat 22 item gugur dari 50 item dan jumlah item berkurang menjadi 28 item

Uji Reliabilitas

Uji coba reliabilitas instrument yang digunakan adalah rumus Alpha dari Cronbach. Setelah dilakukan uji coba skala reliabilitas yang didapat adalah sebesar 0,945. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki reliabilitas tinggi karena mendekati 1,00.

Teknik Analisis Data

Data penelitian tindakan kelas ini dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan penentuan kategori disetiap skor, tabel dan grafik. Untuk membahas proses tindakan dilengkapi dengan analisis kualitatif. Data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis komparatif yaitu membandingkan data hasil tes pra tindakan dengan hasil tes pasca tindakan. Penentuan kategori kecenderungan dari tiap-tiap variabel didasarkan pada norma atau ketentuan kategori. Berikut adalah kategori skor rasa percaya diri:

No	Kategori	Rentang skor
1	Tinggi	$98 \leq X$
2	Sedang	$70 \leq X < 98$
3	Rendah	$X < 70$

Tabel 1. Norma Kategori

Kriteria Keberhasilan

Peneliti akan menghentikan penelitian apabila telah mencapai nilai rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah sudah mencapai skor dengan kategori tinggi yaitu $98 \leq X$, tetapi jika belum terjadi peningkatan nilai dalam siklus pertama maka akan dilanjutkan ke siklus kedua.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Pra Tindakan

Peneliti melakukan wawancara dan berdiskusi dengan guru BK terkait dengan permasalahan tentang rasa percaya diri siswa di SMP N 1 Berbah sebelum melaksanakan tindakan, kemudian peneliti melakukan observasi awal terhadap subyek peneliti yaitu siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah untuk melakukan

pengumpulan data awal terkait dengan rasa percaya diri siswa. Selanjutnya peneliti berdiskusi dengan guru BK mengenai tindakan yang akan diberikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah. Penyusunan skala dilakukan peneliti setelah mendiskusikan tindakan yang diberikan dengan guru BK. Selanjutnya peneliti memberikan skala rasa percaya diri untuk data tes pra tindakan yang dilakukan pada tanggal 20 Mei 2016.

Hasil yang diperoleh dari tes pra tindakan yang diberikan adalah 19 siswa memiliki rasa percaya diri dengan kategori rendah dan 12 siswa memiliki rasa percaya diri dengan kategori sedang. Rerata yang diperoleh dari skor tes pra tindakan adalah 71,61. Hasil pra tindakan ini tergolong sedang kebawah mengingat batas bawah kategori sedang adalah 70 dan batas atas kategori sedang adalah 98. Selain hasil skor tes pra tindakan, observasi yang dilakukan pelaksana pada saat membagikan skala juga membuktikan rendahnya rasa percaya diri siswa. Beberapa siswa terlihat gugup saat berbicara, tidak berani memandang lawan bicara, tidak jelas berbicara dan lain sebagainya. Melihat hasil skor tes pra tindakan dan observasi yang dilakukan, pelaksana merencanakan tindakan siklus I.

Deskripsi Pelaksanaan dan Hasil Tindakan

Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pelaksana utama tindakan adalah peneliti sendiri dengan berkolaborasi dengan Guru BK sebagai pelaku kedua, sedangkan yang berperan sebagai observer adalah seorang mahasiswa bimbingan dan konseling. Sebagai pelaku utama, peneliti

bertugas melaksanakan tindakan sedangkan pelaku kedua membantu pemberian tindakan serta mengontrol jalannya tindakan yang dilakukan oleh peneliti.

Perencanaan pelaksanaan tindakan dimulai dengan menyusun pedoman penelitian yang kemudian dapat dijadikan acuan kolaborator dalam melakukan tindakan, berdiskusi mengenai materi layanan RPL dengan guru pembimbing, menetapkan jadwal dan tempat pelaksanaan tindakan. Peneliti menyiapkan pedoman observasi dan wawancara untuk merekam fakta yang terjadi selama penelitian. Peneliti juga berdiskusi dengan guru BK dalam menentukan kriteria keberhasilan setelah melaksanakan tindakan.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan pertama dilakukan pada Hari Senin, 23 Mei 2016. Tindakan dilakukan selama 40 menit dengan menggunakan jam bimbingan dan konseling. Kegiatan pertama yang dilakukan peneliti sesuai dengan RPL. Peneliti memberikan pengantar kegiatan dengan memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai rasa percaya diri kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang perilaku asertif. Selanjutnya peneliti memberikan *ice breaking* yaitu BOOM BUZZ. Kemudian guru BK memberikan penjelasan kepada siswa mengenai langkah-langkah dalam berperilaku asertif.

Selanjutnya tindakan kedua pada Hari Selasa, 24 Mei 2016. Tindakan dilakukan selama 40 menit dengan

menggunakan jam setelah pulang sekolah. Pada tindakan kedua guru BK memberikan sebuah contoh situasi keadaan dan siswa dituntut untuk memberikan respon dari keadaan tersebut. Setelah memberikan contoh, siswa diberi masukan dan dorongan untuk menerapkan di kehidupan sehari-hari. Pada sesi terakhir peneliti membagi siswa ke dalam empat kelompok kemudian peneliti memberikan relaksasi kepada siswa untuk membayangkan dirinya ketika mengikuti perilaku negatif teman sekelompoknya yang telah mengakibatkan kekurangtegasan. Kemudian hasilnya didiskusikan dan dituangkan dalam skenario pada kegiatan bermain peran yang mempresentasikan dari setiap sikap yang mereka alami.

Selanjutnya tindakan ketiga pada Hari Rabu, 25 Mei 2016 di ruang kelas VIII B dengan alokasi waktu 40 menit. Pelaksanaan tindakan tiga dilaksanakan setelah pulang sekolah. Pada tindakan tiga peneliti mempersilahkan siswa mempresentasikan skenario pada teknik bermain peran yang mereka buat bersama kelompoknya. Dan juga mengevaluasi hasil kegiatan secara keseluruhan, peneliti juga membagi skala rasa percaya diri dengan tujuan untuk memperoleh data tes pasca tindakan siklus I.

c. Observasi

Tahap observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan siklus I. Observer yang dilibatkan pada pelaksanaan tindakan adalah mahasiswa BK yaitu Ramadona Dwi Marsela. Pada siklus I,

observer mengamati kegiatan siswa yang terdiri dari aspek kesiapan siswa, keaktifan siswa, dan perhatian siswa. Selanjutnya, pada tindakan I siklus I, observer juga menilai pada aspek pemahaman siswa untuk materi layanan. Banyak siswa yang kurang memahami tentang perilaku asertif karena siswa kekurangan informasi mengenai materi layanan tersebut. Namun pelaksana tindakan tidak melakukan tindakan yang dapat menggambarkan tingkat pemahaman siswa terhadap materi layanan. Selanjutnya pada *ice breaking*, Siswa dapat mengikuti dengan baik, meskipun banyak dari siswa yang masih salah mengucapkan kata "BOOM, BUZZ". Terlihat siswa sangat bersemangat setelah sebelumnya siswa merasa lemas karena diketahui bahwa jam yang digunakan pada saat jam pulang sekolah.

Pada tindakan II, observer menilai siswa aktif dalam merespon contoh situasi-situasi namun terlihat belum maksimal dan merata. Selanjutnya, pada tindakan III observer menilai siswa terlihat takut dalam melakukan kegiatan bermain peran sehingga tidak menghayati perannya masing-masing. Mereka hanya terlihat membaca naskah skenario tanpa ada improvisasi.

d. Refleksi

Setelah peneliti berdiskusi dengan guru BK dan observer, didapatkan beberapa kekurangan yang terjadi pada siklus I. Kekurangan-kekurangan tersebut antara lain :

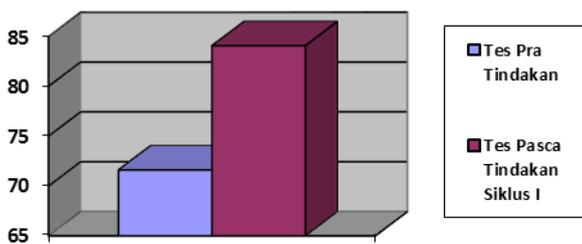
- 1) Dari segi pemahaman, siswa masih kurang memahami secara optimal.
- 2) Siswa terlihat takut dalam melakukan kegiatan bermain peran sehingga tidak menghayati perannya masing-masing. Mereka hanya terlihat membaca naskah skenario tanpa ada improvisasi.

Hasil refleksi yang diperoleh dari pelaksanaan pelatihan asertif pada siklus I kurang mengalami peningkatan. Hal ini juga didukung dengan hasil skor tes pasca tindakan siklus. Berikut hasil skor pasca tindakan siklus I:

Data	Hasil	Kategori
Tes pra tindakan	71,61	Sedang
Tes pasca tindakan siklus I	84,06	Sedang

Tabel 2. Hasil Tes Pasca Tindakan Siklus I

Perolehan data peningkatan hasil tes pra tindakan dan tes pasca tindakan siklus I kemudian disajikan dalam bentuk grafik berikut ini:



Gambar 1. Grafik Peningkatan Hasil Skor Tes Pra Tindakan dan Tes Pasca Tindakan Siklus I

Hasil skor pascatindakan siklus 1 menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan skor pada skala, namun hasil tersebut belum memenuhi kriteria keberhasilan yang diinginkan. Wawancara yang dilakukan peneliti dengan siswa yang berinisial AA, ADM, DMP setelah pemberian tindakan

siklus I, ditemukan jawaban bahwa selama kegiatan berlangsung siswa belum memahami pentingnya meningkatkan rasa percaya diri secara keseluruhan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pada siklus I belum adanya keberhasilan peningkatan rasa percaya diri pada siswa kelas VIIIB. Selanjutnya peneliti melanjutkan ke siklus II karena hasil yang didapat belum memenuhi kriteria keberhasilan.

Siklus II

a. Tahap Perencanaan Siklus II

Perencanaan awal dalam siklus II ini yang dilakukan oleh peneliti adalah menyusun pedoman kegiatan siklus II melalui diskusi dengan guru BK. Dari hasil siklus 1 yang telah dilaksanakan, hal yang perlu disempurnakan adalah pemaparan materi dan kegiatan bermain peran. Peneliti menilai bahwa pada kegiatan siklus II tidak akan sama dengan kegiatan siklus I, karena melihat kekurangan-kekuangan yang terjadi pada kegiatan siklus I.

b. Tahap Pelaksanaan

Tindakan pertama pada siklus II ini dilaksanakan pada jam *remedial* pada tanggal 8 Juni 2014. Tindakan dilaksanakan didalam ruang kelas IXA dengan pertimbangan kelas tersebut memiliki peralatan yang mendukung yaitu LCD dan proyektor. Tindakan pertama peneliti memutar beberapa video tentang rasa percaya diri kemudian dilanjutkan Guru BK memutar video tentang perilaku asertif dan mengulas kembali materi perilaku asertif. Kegiatan selanjutnya peneliti memberikan *ice breaking* yaitu menggunakan cerita

berantai. Kegiatan yang terakhir yaitu Guru BK memberikan penjelasan kepada siswa mengenai langkah-langkah dalam berperilaku asertif.

Tindakan kedua dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 9 Juni 2016. Pelaksanaan tindakan dilaksanakan di ruang kelas VIII B. Tindakan dilaksanakan dengan menggunakan jam *remedial*. Pada tindakan kedua, peneliti memberikan kuis mengenai rasa percaya diri. Selanjutnya guru BK meminta siswa untuk memikirkan dampak yang diakibatkan dari rendahnya rasa percaya diri. Kegiatan terakhir yaitu peneliti membagi siswa ke dalam empat kelompok kemudian peneliti memberikan relaksasi kepada siswa untuk membayangkan dirinya ketika mengikuti perilaku negatif teman sekelompoknya yang telah mengakibatkan kekurangtegasan. Kemudian hasilnya didiskusikan dan dituangkan dalam skenario pada kegiatan bermain peran dari setiap sikap yang mereka alami.

Pelaksanaan tindakan ketiga pada hari Jumat tanggal 10 Juni 2016 di ruang kelas VIII B dengan alokasi waktu 40 menit. Pelaksanaan tindakan III menggunakan jam *remedial*. Pada pertemuan ketiga ini ialah mempresentasikan tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya, yaitu mempresentasikan skenario pada teknik bermain peran yang mereka buat bersama kelompoknya tanpa menggunakan teks. Dan juga mengevaluasi hasil kegiatan secara keseluruhan. Pada pertemuan ini peneliti juga membagi skala rasa percaya

diri, dengan tujuan untuk memperoleh data tes pasca tindakan siklus II.

c. Observasi

Tahap observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan siklus II. Observer yang dilibatkan pada pelaksanaan tindakan adalah mahasiswa BK yaitu Ramadona Dwi Marsela. Pada siklus II, observer mengamati kegiatan siswa yang terdiri dari aspek kesiapan siswa, keaktifan siswa, dan perhatian siswa. Tindakan I siklus II, observer menilai pelaksana sudah melakukan langkah-langkah yang diperlukan dengan tepat. Perencanaan pelaksana dalam melakukan tindakan sudah sesuai dengan refleksi yang dilakukan pada siklus I.

Pada tindakan I siklus II ini siswa yang pasif sudah berkurang dibandingkan pada kegiatan sebelumnya pada siklus pertama. Selanjutnya, pada tindakan I siklus II, observer menilai perubahan siswa sudah mulai merata. Siswa sudah terlihat percaya diri dan mampu mengikuti kegiatan dengan baik. Pada tindakan II siklus II, observer mengamati beberapa siswa terlihat aktif dalam mengikuti tindakan. Kemudian tindakan III siklus II, observer menilai siswa lebih siap daripada kegiatan bermain peran sebelumnya pada siklus pertama. Berdasarkan pengamatan observer, siswa menunjukkan sikap antusias dalam bermain peran. Siswa lebih memahami perannya masing-masing, meskipun tidak membawa naskah skenario siswa terlihat sudah cukup baik mempresentasikan skenario.

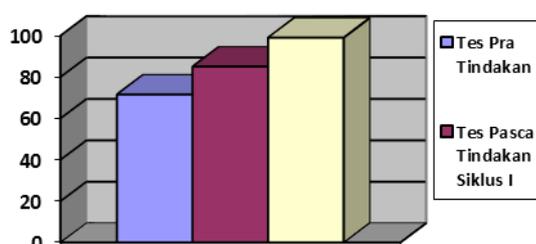
d. Refleksi

Refleksi siklus II didapatkan dari diskusi yang dilakukan dengan observer. Pada dasarnya pelatihan asertif pada siklus dua ini sudah baik dan berjalan lancar dan sudah menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri siswa. Peningkatan tersebut juga didukung dari hasil skor tes pasca tindakan siklus II. Berikut perolehan hasil skor tes pasca tindakan siklus II:

Data	Hasil	Kategori
Tes Pra Tindakan	71,61	Sedang
Tes Pasca Tindakan siklus I	84,06	Sedang
Tes pasca Tindakan Siklus II	99,06	Tinggi

Table 3. Peningkatan Hasil skor Tes Pra Tindakan, Tes Pasca Tindakan Siklus I dan Tes Pasca Tindakan siklus II

Perolehan data peningkatan hasil skor tes pra tindakan, tes pasca tindakan siklus I dan tes pasca tindakan siklus II kemudian disajikan dalam bentuk grafik berikut ini :



Gambar 2. Grafik Peningkatan Hasil Skor Tes Pra Tindakan, Tes Pasca Tindakan Siklus I dan Tes Pasca Tindakan Siklus II

Dapat disimpulkan bahwa hasil skor tes pasca tindakan siklus II sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang diinginkan. Wawancara juga dilakukan dengan siswa yang berinisial AA, ADM,

DMP setelah pemberian tindakan. Hasil wawancara tersebut ditemukan jawaban selama kegiatan berlangsung siswa mengaku bahwa mereka memahami pentingnya meningkatkan rasa percaya diri. Siswa juga memahami dampak jangka panjang dari kurangnya rasa percaya diri.

Dari refleksi yang dilakukan dengan observer maka didapatkan keputusan bahwa pelaksanaan pelatihan asertif sudah meningkatkan rasa percaya diri sehingga tidak perlu diadakan siklus III.

Uji Hipotesis

Penelitian ini mendapatkan hasil peningkatan skor dalam skala rasa percaya diri, observasi dan wawancara. Peningkatan skala dari tes pra tindakan yang mendapatkan rerata 71,61 menjadi 84,06 pada tes pasca tindakan siklus I dan meningkat lagi menjadi 99,06 pada tes pasca tindakan siklus II didukung dengan observasi yang dilakukan observer selama pelaksanaan tindakan membuktikan adanya peningkatan rasa percaya diri siswa setelah dilakukannya pelatihan asertif. Wawancara juga dilakukan setelah pemberian tindakan siklus 2 yang menunjukkan siswa telah memahami rasa percaya diri. Hasil penelitian ini membuktikan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa melalui pelatihan asertif pada siswa kelas VIIIB SMP Negeri 1 Berbah.

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri siswa dengan menggunakan pelatihan asertif. Pelatihan asertif dilaksanakan dalam 2 siklus dengan 3 tindakan

disetiap siklusnya. Peningkatan rasa percaya diri siswa meningkat secara keseluruhan apabila dilihat dari hasil skor tes pra tindakan, tes pasca tindakan siklus I dan tes pasca tindakan siklus II yang dibagikan pada siswa.

Dilihat pula dari hasil observasi diketahui adanya perubahan yang cukup signifikan. Wawancara yang dilakukan kepada siswa setelah pelaksanaan tindakan juga sudah menunjukkan hasil peningkatan rasa percaya diri. Hasil wawancara diperoleh bahwa adanya peningkatan siswa dalam hal berkomunikasi dan siswa juga sudah mampu menyampaikan pendapatnya dengan sikap tegas tanpa rasa takut. Hal ini sesuai dengan salah satu jenis percaya diri menurut Lindenfield (1997: 4-11) yaitu percaya diri lahir seperti memiliki dasar yang baik dalam berkomunikasi, memiliki sikap tegas, mampu tampil percaya diri, dan mampu mengelola perasaan dengan baik sehingga mampu mengatasi rasa takut, khawatir, dan frustrasi.

Kolaborasi yang baik antara peneliti, guru BK, dan siswa juga mendukung peningkatan rasa percaya diri siswa dengan yang memberikan pengaruh positif terhadap lancarnya pelaksanaan tindakan. Antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pelatihan asertif, menjadikan pelatihan berjalan dengan lancar. Materi bimbingan yang disampaikan oleh peneliti dan guru BK membuat siswa memahami tujuan dari tindakan metode pelatihan asertif. Faktor tersebut secara tidak langsung berpengaruh terhadap hasil tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Pelatihan asertif yang diterapkan pada siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Corey.

Menurut Corey (2012: 214) tahapan-tahapan pelaksanaan pelatihan asertif terdapat empat sesi. Pelaksanaan pelatihan asertif pada siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah membawa dampak positif terhadap diri siswa yaitu berkurangnya tingkat kecemasan siswa sehingga siswa dapat mengekspresikan perasaannya serta mampu mengungkapkan ide-ide yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan tujuan pelatihan asertif yaitu pelaksanaan pelatihan asertif memiliki tujuan untuk meningkatkan efektivitas perilaku sehari-hari klien atau untuk meningkatkan kualitas hidup klien agar lebih baik. Indikator penting dalam keberhasilan pelaksanaan pelatihan asertif adalah berkurangnya tingkat kecemasan klien serta meningkatnya kemampuan klien dalam mengekspresikan diri dengan berbagai situasi sosial (Hetti Rahmawati, 2008: 70).

Bentuk permainan yang digunakan dalam melaksanakan pelatihan asertif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIIIB SMP N 1 Berbah yaitu permainan bermain peran. Peningkatan rasa percaya diri siswa terlihat pada saat siswa berdiskusi dengan kelompoknya mengenai skenario bermain peran dan pada saat mempresentasikan skenario yang sudah dibuat dari masing-masing kelompok. Pada kesempatan tersebut, siswa mempunyai keyakinan pada kemampuannya, siswa bersikap optimis dalam mempresentasikan skenarionya dan siswa bertanggung jawab terhadap peran yang sudah disepakati oleh teman sekelompoknya dalam pembuatan skenario bermain peran. Hal ini masuk kedalam beberapa aspek-aspek rasa percaya diri menurut M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati (2012: 35-36) yaitu keyakinan akan

kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Pembahasan hasil penelitian yang dilakukan ini membuktikan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Peningkatan rasa percaya diri yang terjadi dapat dilihat dari analisis skala rasa percaya diri secara menyeluruh dan juga dari observasi yang dilakukan observer pada saat pelaksanaan pelatihan asertif yang menunjukkan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengekspresikan perasaannya, mampu mengungkapkan ide-ide yang dimilikinya, memiliki keberanian, dan perilaku-perilaku yang menggambarkan sikap percaya diri siswa yang tinggi di dalam kelas.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Berbah dalam pelaksanaannya masih terdapat beberapa keterbatasan di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Pelaksanaan waktu observasi yang dilakukan observer kurang maksimal dikarenakan jumlah observer yang hanya 1 orang, sehingga kesulitan dalam mengamati perilaku siswa dalam mengikuti pelatihan asertif.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi rasa percaya diri siswa seperti lingkungan tempat tinggal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII B SMP N 1 Berbah. Perolehan hasil skor rasa percaya diri siswa kelas VIII B SMP N 1 Berbah mengalami peningkatan pada tes pra tindakan memperoleh skor 71,61 dengan kategori sedang, meningkat menjadi 84,06 pada tes pasca tindakan siklus I, kemudian meningkat lagi menjadi 99,06 dengan kategori tinggi. Peningkatan rasa percaya diri juga dilihat dari observasi yang dilakukan observer pada saat pemberian tindakan dan wawancara yang dilakukan peneliti setelah pemberian tindakan.
2. Pelaksanaan siklus I dimulai dengan peneliti memberikan materi layanan, *ice breaking*, diskusi, latihan relaksasi dan bermain peran. Pelaksanaan siklus I belum memenuhi kriteria yang diinginkan, kemudian peneliti memutuskan melanjutkan ke siklus II dengan melihat kekurangan-kekurangan yang terjadi pada siklus I. Pelaksanaan siklus II mengalami perubahan tindakan yaitu pada pemaparan materi dan kegiatan bermain peran. Pada siklus II dimulai dengan pemutaran video, *ice breaking*, kuis percaya diri, diskusi, latihan relaksasi dan bermain peran. Pada siklus II sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang diinginkan, sehingga tidak perlu diadakan siklus III.

Saran

Penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri melalui pelatihan asertif pada siswa kelas VIII B SMP N 1 Berbah memberikan saran kepada :

1. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat menggunakan pelatihan asertif sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa disekolah.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan tetap menerapkan hasil pelatihan agar apa yang telah didapat tetap terjaga dan sebisa mungkin untuk terus ditingkatkan.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat mengembangkan pelatihan asertif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa di kelas melalui kolaborasi dengan siswa lain.

Lindenfield, Gael. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri: Pedoman Bagi Orangtua*. Jakarta: Arcan.

M Nur Ghufroon & Rini Risnawati.(2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.

Nana Sudjana & Ibrahim.(2009). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Republik Indonesia. *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Lembaran Negara RI Tahun 2003, No. 78. Sekretariat Negara. Jakarta.

Santrock, John W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.

Thursan Hakim. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

DAFTAR PUSTAKA

Corey, Gerald. (2007). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.

Ferisa Prasetyaning Utami. (2015). *Implementasi Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self-Confidence Bagi Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama*. Diakses pada tanggal 05 Maret 2016dari <http://id.portalgaruda.org/index.php?ref= browse&mod=viewarticle&article=291684>

Hendra Surya. (2007). *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Herni Rosita. (2007). *Hubungan antara Perilaku Asertif dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*. Diakses pada tanggal 07 Maret 2016dari www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2007/artikel10502099.pdf

Hetti Rahmawati. (2008). *Modifikasi Perilaku*. Malang: Universitas Muhamadiyah Malang.