

***ASSERTIVE TRAINING TERHADAP
PERCAYA DIRI PADA REMAJA
(LITERATURE REVIEW)***

SKRIPSI



**Oleh:
Siti Aisya Humaira
NIM 18010123**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2022**

***ASSERTIVE TRAINING TERHADAP
PERCAYA DIRI PADA REMAJA
(LITERATURE REVIEW)***

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh:
Siti Aisya Humaira
NIM 18010123

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Hasil penelitian ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Jember, 11 Juli 2022

Pembimbing I



Susilawati, S.ST., M.Kes
NIDN. 40033127401

Pembimbing II



Ns. M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0710029203

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Assertive Training Terhadap Percaya Diri Pada Remaja (Literature Review)* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 29 Juli 2022
Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji

Jenie Palupi, S.Kep., M.Kes
NIDN. 4019066901

Penguji II,



Susilawati, S.ST., M.Kes
NIDN. 40033127401

Penguji III,



M. Elvas Arif Budiman, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0710029203

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi



Hella Meldy Tursina, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0706109104

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “*Assertive Training Terhadap Percaya Diri Pada Remaja (Literature Review)*” adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.

Nama : Siti Aisya Humaira

Nim : 18010123

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penyusunan skripsi *literature review* ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam penyusunan skripsi *literature review* ini, saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya, sesuai dengan norma yang berlaku dalam perguruan tinggi ini.

Jember, 11 Juli 2022



Siti Aisya Humaira
NIM 18010123

SKRIPSI

***ASSERTIVE TRAINING TERHADAP
PERCAYA DIRI PADA REMAJA
(LITERATURE REVIEW)***

**Oleh:
Siti Aisya Humaira
NIM 18010123**

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Susilawati, S.ST., M.Kes

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., M.Kep

LEMBAR PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas Rahmat serta Hidayah-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan tugas akhir skripsi *literature review* sehingga dapat terselesaikan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Keluarga tercinta, papi dan mami serta abah, kakak, abang, adik, dan paman saya yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa dan kasih sayang untuk kesuksesan penyusunan skripsi ini sehingga, saya bisa menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di Universitas dr. Soebandi.
2. Terimakasih banyak saya ucapkan kepada semua Dosen dan keluarga besar Universitas dr. Soebandi yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman dan motivasi selama saya menuntut ilmu perkuliahan.
3. Teman-teman angkatan 18 khususnya 18C dan kerabat yang telah memberikan semangat, dukungan, dan bantuan ide-ide selama dibangku perkuliahan dan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Serta masih banyak lagi pihak-pihak yang sangat berperan dalam proses penyelesaian skripsi yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”

(QS. Al-Insyirah 7-8)

“A Little trouble in life is not to complain about, but to teach you how to appreciate those who have fought for you all this time”

(Hanan Attaki)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi dengan judul “*Assertive Training Terhadap Percaya Diri Pada Remaja (Literature Review)*”.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

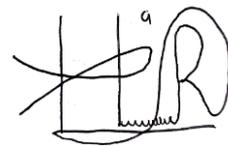
1. Drs. H. Said Mardijanto, S.Kep, Ns, M.M, selaku Rektor Universitas dr. Soebandi yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk penyusunan skripsi ini.
2. Ns. Hella Meldy Tursina, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ns. Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.
4. Jenie Palupi, S.Kp., M.Kes, selaku ketua penguji yang bersedia menguji penulis. Memberikan saran, bimbingan, arahan, dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
5. Susilawati, S.ST., M.Kes selaku dosen pembimbing I dan dosen penguji II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing

dalam menyusun skripsi ini dan memberikan bimbingan dengan sabar, tekun, bijaksana, dan selalu memberikan masukan serta motivasi kepada penulis.

6. Ns. M. Elyas Arif Budiman S.Kep., M.Kep, selaku dosen pembimbing II dan dosen penguji III yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dalam menyusun skripsi ini dan memberikan bimbingan dengan sabar, tekun, bijaksana, dan selalu memberikan masukan serta motivasi kepada penulis.

Penulis tentu menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik serta saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Jember, 11 Juli 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Siti Aisyah Humaira', with a small 'a' above the 'i' in 'Aisyah'.

Siti Aisyah Humaira
NIM 18010123

ABSTRAK

Humaira, Siti Aisyah* Susilawati** Budiman, M. Elyas Arif***. 2022. *Assertive Training Terhadap Percaya Diri Pada Remaja (Literature Review)*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi.

Pendahuluan: Rendahnya percaya diri merupakan suatu fenomena masalah, yang banyak dialami oleh setiap remaja. Remaja yang kurang percaya diri akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja tersebut dalam aktivitas di lingkungannya, baik di sekolah, di keluarga maupun di masyarakat. Salah satu intervensi untuk meningkatkan percaya diri yaitu *assertive training*. Tujuan *literature review* ini untuk mengetahui tentang pengaruh *assertive training* terhadap percaya diri pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *literature review*. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS dengan kata kunci “latihan asertif atau teknik asertif dan percaya diri atau kepercayaan diri dan remaja”, yang didapatkan dari *database ProQuest, Google Scholar* dan Portal Garuda dari tahun 2018-2022 berjumlah 172 artikel, kemudian diseleksi sesuai rumusan masalah dan tujuan menjadi 9 artikel. **Hasil:** Hasil *review* dari 9 artikel, didapatkan 8 artikel sebelum dilakukan *assertive training* nilai rata-rata dan persentase percaya diri pada remaja dalam kategori percaya diri rendah, 1 artikel dalam kategori sangat rendah dan setelah dilakukan *assertive training* mengalami peningkatan percaya diri. **Kesimpulan:** Hasil analisis dari 9 artikel didapatkan bahwa nilai *p value* < 0,05 dapat disimpulkan adanya pengaruh *assertive training* terhadap percaya diri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada remaja. **Diskusi:** tenaga kesehatan atau terapis dapat melakukan *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri pada remaja dan mencegah rendahnya percaya diri.

Kata Kunci: *Assertive training*, Percaya Diri, Remaja

*Peneliti : Siti Aisyah Humaira

**Pembimbing I : Susilawati, S.ST., M.Kes

***Pembimbing II : Ns. M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., M.Kep

ABSTRACT

Humaira, Siti Aisya* Susilawati** Budiman, M. Elyas Arif***. 2022 *Assertive Training on Self-Confidence in Adolescents (Literature Review)*. Essay. Nursing Science Program, University of dr. Soebandi.

Introduction: *Low self-confidence is a problem phenomenon which many adolescents experience. Adolescents with low confidence will hinder the growth and development of these adolescents in activities in their environment, both at school, in the family, in community. One of the interventions to enhance self-confidence is assertive training. This literature review aimed to find out about the effect of assertive training in adolescents' self-confidence before and after the interventions.* **Methods:** *Literature review research design. The strategy applied to search for articles using PICOS, with keywords “assertive training and self confidence and adolescent” and database sources ProQuest, Google Scholar and Garuda Portal from 2018-2022 obtained 172 articles then selected according to the formulation of the problem and objective obtained 9 articles.* **Results:** *The results of a review of 9 articles, obtained 8 articles before assertive training was carried out, the average value and percentage of adolescent self-confidence in the low self-confidence category, 1 article in the deficient category and after assertive training experienced an increase in self-confidence. The results of the analysis of 9 articles with p value < 0,05, meaning that there was an effect assertive training for self-confidence before and after intervention was carried out in adolescents.* **Discussion:** *Health workers or therapists can provide assertive training to increase self-confidence and prevent low self-confidence in adolescents.*

Keywords: *Assertive Training, Self-confidence, Adolescent*

**Researcher* : Siti Aisya Humaira

***Academic Advisor I* : Susilawati, S.ST., M.Kes

****Academic Advisor II* : Ns. M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., M.Kep

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PEMBIMBINGAN SKRIPSI	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan umum.....	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis	4
1.4.2 Manfaat praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Remaja.....	6
2.1.1 Definisi remaja.....	6
2.1.2 Tahap perkembangan remaja	6
2.1.3 Karakteristik masa remaja	7
2.1.4 Permasalahan masa remaja	10
2.2 Percaya Diri	12
2.2.1 Definisi percaya diri dan kurang percaya diri.....	12
2.2.2 Aspek-aspek percaya diri	13
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri	14
2.2.4 Penyebab kurang percaya diri.....	16
2.2.5 Karakteristik individu percaya diri	17
2.2.6 Karakteristik individu tidak percaya diri	18

2.3 Assertive Training	20
2.3.1 Definisi assertive training	20
2.3.2 Manfaat assertive training.....	21
2.3.3 Kelebihan assertive training.....	21
2.3.4 Kekurangan assertive training	22
2.3.5 Prinsip-prinsip assertive training	22
2.3.6 Prosedur assertive training.....	23
2.3.7 Langkah-langkah assertive training.....	23
2.4 <i>Assertive Training</i> Terhadap Percaya Diri Pada Remaja	26
2.5 Kerangka teori	29
BAB 3 METODE PENELITIAN	30
3.1 Strategi Pencarian <i>Literature</i>	30
3.1.1 Protokol dan registrasi	30
3.1.2 <i>Database</i> pencarian.....	30
3.1.3 Kata kunci	30
3.2 Kriteria inklusi dan eksklusi	31
3.3 Seleksi studi dan penilaian kualitas	33
BAB 4 HASIL DAN ANALISA	35
4.1 Karakteristik Studi.....	35
4.2 Karakteristik Responden Studi	47
4.3 Karakteristik Assertive Training	48
4.3.1 Langkah-langkah assertive training	48
4.3.2 Waktu pelaksanaan assertive training.....	49
4.3.3 Jumlah pertemuan kegiatan <i>assertive training</i>	49
4.4 Analisis	49
4.4.1 Percaya diri sebelum dilakukan <i>assertive training</i> pada remaja.....	49
4.4.2 Percaya diri sesudah dilakukan <i>assertive training</i> pada remaja	53
4.4.3 Hasil analisis <i>assertive training</i> terhadap percaya diri pada remaja.....	56
BAB 5 PEMBAHASAN.....	58
5.1 Percaya Diri Sebelum Dilakukan <i>Assertive Training</i> Pada Remaja.....	58
5.2 Percaya Diri Sesudah Dilakukan <i>Assertive Training</i> Pada Remaja	61
5.3 <i>Assertive Training</i> Terhadap Percaya Diri Pada Remaja	63
BAB 6 KESIMPULAN	64
6.1 Kesimpulan.....	64
6.1.1 Percaya diri sebelum dilakukan <i>assertive training</i> pada remaja.....	64
6.1.2 Percaya diri sesudah dilakukan <i>assertive training</i> pada remaja	64
6.1.3 <i>Assertive training</i> terhadap percaya diri pada remaja.....	64
6.2 Saran	64
6.2.1 Teoritis	64

6.2.2 Praktis	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Seleksi studi dan penilaian kualitas.....	33
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kata Kunci	31
Tabel 3.2 PICOS framework.....	32
Tabel 4.4.1 Hasil nilai rata-rata (mean) percaya diri sebelum dilakukan <i>assertive training</i> pada remaja	50
Tabel 4.4.2 Hasil persentase percaya diri sebelum dilakukan <i>assertive training</i> pada remaja.....	51
Tabel 4.4.3 Hasil nilai rata-rata (mean) percaya diri sesudah dilakukan <i>assertive training</i> pada remaja	53
Tabel 4.4.4 Hasil persentase percaya diri sesudah dilakukan <i>assertive training</i> pada remaja.....	54
Tabel 4.3.5 Hasil analisis <i>assertive training</i> terhadap percaya diri pada remaja..	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penerapan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan <i>Self Confidence</i> Peserta Didik MTs	71
Lampiran 2 Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik <i>Assertive Training</i>	78
Lampiran 3 Implementasi <i>Assertif Training</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.....	89
Lampiran 4 <i>The Effect Of Assertive Training Techniques To Improve Students Self Confidence Through Group Guidance At Smp Negeri 13 Pekanbaru</i>	95
Lampiran 5 Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat <i>Self Confidence</i> pada Mahasiswa di Yogyakarta	105
Lampiran 6 Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents	112
Lampiran 7 <i>Effectiveness Of Group Conceling With Techniques Assertive Training To Improve Confidence In Students In Smp Negeri 2 Songgon</i>	119
Lampiran 8 Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Vii Smp Negeri 12 Baubau	127
Lampiran 9 Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai.....	137
Lampiran 10 Hasil pencarian artikel di database	146
Lampiran 11 Prisma <i>Checklist</i>	148
Lampiran 12 Kalender Penyusunan Skripsi	150
Lampiran 13 Lembar Konsultasi.....	151
Lampiran 14 <i>Curriculum Vitae</i>	155

DAFTAR SINGKATAN

KPPA	: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak
PICOS	: <i>Population Intervention Comparison Outcome Study design</i>
PRISMA	: <i>Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta Analyses</i>
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode peralihan yang terjadi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, psikologis dan sosial. Remaja yang mengalami perkembangan ada yang merasa kurang percaya diri ketika menghadapi permasalahan dan dapat menghambat proses perkembangannya. Masalah yang biasa dihadapi antara lain selalu ragu dalam berbuat sesuatu, mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, tidak yakin akan kemampuan dirinya, tidak mandiri, sering menyontek saat proses pembelajaran, menarik diri dalam pergaulan, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan umum, pesimis dalam menghadapi permasalahan (Eryanti, 2020). Fenomena saat ini sering ditemukan kasus krisis percaya diri pada remaja, karena remaja merasa malu dengan bentuk tubuhnya gemuk, banyak jerawat, tidak menarik karena berkulit tidak putih (Oktapiani, 2019). Pengaruh *social media* mengenai standar penampilan fisik pada remaja haruslah putih, kurus, tubuh yang seksi, tinggi, berotot, dada bidang, dan gagah (Fitri et al., 2018). Selain itu, remaja yang mengalami *bullying*, putus sekolah dan cinta ditolak (Punusingon et al, 2021).

Rendahnya percaya diri merupakan suatu fenomena masalah, yang banyak dialami oleh setiap individu. Berdasarkan hasil penelitian Gill di California menyatakan hampir 23% remaja usia 12-18 tahun memiliki tingkat percaya diri rendah (Miranda et al, 2019). Berdasarkan data oleh Kementerian Pemberdayaan

Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), tingkat percaya diri remaja di Indonesia tergolong rendah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian rasa percaya diri remaja 42% tergolong pada kategori kurang dan masih dibawah rata-rata kepercayaan diri yang ideal (Pratiwi et al., 2019). Hasil penelitian lain remaja yang memiliki rasa percaya diri rendah 88%, dan sangat rendah 12% (Palupi et al., 2019). Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa remaja memiliki rasa percaya diri rendah 21,12%, dan 7,68% kategori sangat rendah (Prasetiawan & Saputra, 2018).

Percaya diri yang rendah pada remaja disebabkan oleh individu tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki terlihat seperti tegang, putus asa, sering dikritik, dikecewakan, perfeksionis, *overprotected* remaja yang selalu dikekang, kurang diberi kebebasan untuk mengekspresikan diri, merasa takut untuk berbuat salah, terlalu dibiarkan, mencontohi lingkungan sekitarnya dan pengaruh *social media* (Marmi & Margiyati, 2013). Remaja yang kurang percaya diri akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja tersebut dalam aktivitas di lingkungannya, baik di sekolah, di keluarga maupun di masyarakat (Simorangkir, 2017). Dampak yang ditimbulkan apabila remaja tidak memiliki rasa percaya diri saat proses pembelajaran di sekolah, remaja tidak memahami materi pelajaran dengan baik. Dampak kedua adalah nilai keaktifan dan nilai di setiap mata pelajaran cenderung rendah, ini di sebabkan karena remaja tersebut tidak berani bertanya atau memberikan pendapat. Dampak ketiga adalah tidak memiliki pendirian dan selalu terpengaruh oleh lingkungannya. Dampak yang terakhir adalah remaja cenderung tidak bersosialisasi dengan lingkungannya (Mayangsari et al., 2019). Begitu besar fungsi dan peran kepercayaan diri pada kehidupan seseorang. Tanpa adanya rasa

percaya diri yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa seseorang, maka pesimisme dan rasa rendah diri dapat menguasainya dengan mudah.

Upaya yang dapat diterapkan untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja adalah dengan melibatkan secara langsung individu untuk menjalankan berbagai upaya yang telah disediakan (Husniah & Seliarti, 2018). Teknik *assertive training* merupakan salah satu teknik yang ada didalam pendekatan *behavioral*, dimana pendekatan ini dapat mengubah tingkah laku individu. *Assertive training* merupakan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan diri, pandangan-pandangan tentang dirinya, menyatakan keinginan dan perasaan diri secara langsung, jujur, terbuka tanpa merugikan diri sendiri dan melanggar hak orang lain (Ramadhini & Santoso, 2019). Latihan asertif efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial individu, meningkatkan kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaan, dan efektif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi (Prabowo, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhini & Santoso, 2019) bahwa *assertive training* efektif untuk meningkatkan percaya diri remaja. Hasil yang diperoleh dengan dilakukannya *assertive training* adalah remaja telah mampu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kemampuan dirinya, baik verbal maupun non verbal secara bebas, tanpa perasaan takut. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wardhani et al., 2019) terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training*.

Pentingnya percaya diri pada remaja dengan *assertive training* diharapkan percaya diri pada remaja meningkat sehingga membuat remaja menjadi yakin dengan kemampuan, keterampilan, dan potensi diri. Berdasarkan latar belakang

diatas peneliti melakukan *review* tentang “*Assertive Training Terhadap Percaya Diri Pada Remaja*”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *assertive training* terhadap percaya diri pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berdasarkan *literature review*?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tentang pengaruh *assertive training* terhadap percaya diri pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berdasarkan *literature review*.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengetahui percaya diri pada remaja sebelum dilakukan intervensi *assertive training* berdasarkan *literature review*.
- b. Mengetahui percaya diri pada remaja sesudah dilakukan intervensi *assertive training* berdasarkan *literature review*.
- c. Menjelaskan pengaruh *assertive training* terhadap percaya diri pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berdasarkan *literature review*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian *literature review* ini secara teoritis diharapkan dapat digunakan sebagai intervensi dalam asuhan keperawatan serta dapat dijadikan sebagai sumber bacaan dan informasi.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian *literature review* ini secara praktis bagi peneliti dapat mengembangkan wawasan, meningkatkan ilmu dan pengetahuan tentang intervensi *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri pada remaja.

b. Bagi remaja

Penelitian *literature review* ini diharapkan bagi remaja dapat mengetahui dan menerapkan upaya meningkatkan percaya diri dengan menggunakan teknik *assertive training*.

c. Bagi tenaga kesehatan/profesi keperawatan

Penelitian *literature review* dapat dijadikan referensi dalam kegiatan asuhan keperawatan sebagai upaya meningkatkan percaya diri pada remaja dengan penerapan *assertive training*, serta dapat digunakan sebagai dasar atau bahan untuk penelitian keperawatan lebih lanjut pada remaja.

d. Bagi institusi pendidikan

Penelitian *literature review* ini dapat dijadikan sebagai sumber pengembangan ilmu mengenai intervensi *assertive training* untuk meningkatkan percaya diri pada remaja.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi remaja

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, di mana tubuh berkembang sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya organ reproduksi. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir seperti orang dewasa (Fahyuni, 2019).

Remaja dalam ilmu psikologis juga dikenal dengan istilah lain, seperti *puberteit*, *adolescence*, dan *youth*. Remaja dalam bahasa Indonesia sering pula dikaitkan dengan pubertas. Remaja merupakan suatu fase perkembangan berlangsung antara usia 12 sampai 21 tahun (Tri Utomo & Sa'i, 2018).

2.1.2 Tahap perkembangan remaja

Masa remaja terbagi menjadi beberapa tingkatan menurut (Fahyuni, 2019) antara lain:

a. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Masa remaja awal (12-15 tahun) pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya kesesuaian sikap dan perilaku yang kuat hubungannya dengan teman sebaya.

b. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self-directed*). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kedewasaan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu.

c. Masa remaja akhir (19-22 tahun)

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan dan mengembangkan jati diri. Keinginan yang kuat untuk tumbuh dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga merupakan ciri dari tahap ini.

2.1.3 Karakteristik masa remaja

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri remaja menurut (Saputro, 2018), antara lain sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Periode yang terjadi dalam rentang kehidupan sangatlah penting, namun kadarnya berbeda-beda. Akibat fisik dan psikologis mempunyai persepsi yang sangat penting. Masa awal remaja mengalami perkembangan fisik dan perkembangan psikologis yang cepat. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus atau berubah dari apa yang terjadi sebelumnya, tetapi peralihan yang dimaksud adalah dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Terjadinya transisi peralihan, mengakibatkan status individu menjadi tidak jelas karena ada keraguan peran yang harus dilakukan. Masa remaja bukan lagi seorang anak-anak dan bukan juga seorang dewasa. Remaja harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja akan seiring dengan perubahan sikap dan perilaku. Hal ini berarti saat perubahan fisik terjadi sangat cepat maka akan terjadi juga perubahan sikap dan perilaku dengan cepat dan sebaliknya.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu, yaitu sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orangtua dan guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah, serta para remaja merasa mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orangtua dan guru. Percaya diri merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh remaja. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, akan memiliki perasaan yang negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya, remaja suka menutup diri, tidak memiliki keberanian dan selalu merasa takut (Vega et al., 2019).

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Identitas diri pada masa awal remaja merupakan penjelasan tentang diri remaja itu sendiri yang menyangkut konsep diri, dan perannya di lingkungan yang menjadikan keunikan seseorang, keinginan untuk menjadi orang yang berarti dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan. Masalah yang terjadi remaja tidak puas menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal sehingga menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami krisis identitas atau masalah penyesuaian diri lainnya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Stereotip yang telah dibangun oleh lingkungan bahwa remaja suka bertingkah laku sesuai dengan keinginannya sendiri dan cenderung kedalam hal negatif, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja takut bertanggung jawab dan tidak bersikap simpatik terhadap perilaku remaja yang positif.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja melihat dirinya dan orang lain seperti yang diinginkannya dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin remaja menjadi marah. Remaja merasa sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau remaja tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh dirinya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja akan menjadi semakin gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan memberikan kesan bahwa remaja akan beranjak dewasa. Gaya berpakaian dan melakukan tindakan seperti orang dewasa ternyata masih belum cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas. Remaja menganggap bahwa perbuatan seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan harapannya.

2.1.4 Permasalahan masa remaja

Permasalahan yang mungkin timbul pada masa remaja menurut (Ahyani & Astuti, 2018) antara lain:

- a. Permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan fisik dan motorik

Perkembangan remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat. Kondisi fisik pada masa remaja dianggap penting, namun ketika kondisi fisik tidak sesuai dengan harapan mereka (kesenjangan antara citra tubuh dan citra diri), dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan kurang percaya diri. Begitu juga, dengan perkembangan fisik tidak seimbang. Kematangan organ reproduksi pada masa remaja memerlukan suatu usaha untuk memuaskan dan jika tidak terbimbing oleh norma-norma dapat menimbulkan penyimpangan perilaku seksual.

- b. Permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan kognitif dan bahasa.

Kemampuan berpikir dan kemampuan berbahasa saling mempengaruhi satu sama lain. Perkembangan bahasa merupakan modal dalam kemampuan berbicara. Perkembangan bahasa tergantung pada kemampuan kognitif, kemampuan mengolah informasi, dan motivasi. Bahasa juga merupakan alat berkomunikasi dan

merupakan dasar perkembangan intelegensi. Bahasa yang dimiliki individu akan berkembang sejalan dengan pengalaman dan kebutuhannya. Perkembangan tingkat intelektual, akan mempengaruhi cara berkomunikasi pada remaja. Individu yang rendah kemampuan berpikirnya akan mengalami kesulitan dalam menyusun kalimat yang baik, logis dan sistematis, hal ini akan berakibat sulitnya berkomunikasi. Selain itu, juga dapat mempengaruhi emosi, sosial dan aspek-aspek perilaku dan kepribadian (Maknun et al., 2018).

- c. Permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan perilaku sosial, moralitas dan keagamaan.

Masa remaja disebut pula sebagai masa *social hunger*, yang ditandai dengan adanya keinginan untuk bergaul dan diterima di lingkungan kelompok teman sebaya. Penolakan dari kelompok teman sebaya dapat mengakibatkan frustrasi, merasa terisolasi dan merasa rendah diri. Namun sebaliknya apabila remaja dapat diterima oleh teman sebaya dan bahkan menjadi idola tentunya ia akan merasa bangga dan memiliki kehormatan dalam dirinya. Masalah perilaku sosial remaja tidak hanya terjadi dengan kelompok sebayanya, namun juga dapat terjadi dengan orang tua dan guru di sekolah. Hal ini disebabkan pada masa remaja, remaja mempunyai keinginan untuk melepaskan ketergantungan dan dapat menentukan pilihannya sendiri, namun di sisi lain dia masih membutuhkan orang tua, terutama secara ekonomis. Seiring dengan pertumbuhan organ reproduksi, hubungan sosial remaja ditandai dengan adanya keinginan untuk menjalin hubungan khusus dengan lawan jenis dan jika tidak terbimbing bisa menjadi konflik dalam dirinya dan lingkungan seperti tindakan penyimpangan perilaku sosial dan perilaku seksual.

d. Permasalahan berkaitan dengan perkembangan kepribadian, dan emosional.

Percaya diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting untuk mengembangkan sikap dan ketrampilan remaja. Terdapat sepuluh indikator dari kepercayaan diri seseorang menurut (Salsabiela & Wardani, 2019), yaitu arah dan nilai, motivasi, stabilitas emosional, pola pikir positif, kesadaran diri, fleksibilitas dalam perilaku, keinginan untuk berkembang, kesehatan dan energi, kesediaan untuk mengambil risiko, dan perasaan memiliki tujuan. Indikator-indikator ini akan mempengaruhi kematangan emosi remaja sehingga berpengaruh terhadap rasa percaya diri. Individu yang telah matang emosinya dapat mengontrol diri dengan baik, mampu mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi dan keadaan yang tepat sehingga memudahkan dalam beradaptasi dengan lingkungan. Remaja saat ini masih berada pada tahap emosi yang masih belum matang, karena belum mampu mengontrol fungsi fisik dan psikisnya secara maksimal yang berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya, oleh karena itu remaja tersebut harus belajar agar memperoleh gambaran mengenai situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi terhadap apa yang dirasakan (N. F. Fitri & Adelya, 2017).

2.2 Percaya Diri

2.2.1 Definisi percaya diri dan kurang percaya diri

Percaya diri merupakan suatu sikap dan keyakinan seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima konsekuensi apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya dan sebagai modal dasar individu dalam memenuhi berbagai kebutuhan (Sholiha & Aulia, 2020).

Percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting dan yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat sehingga mampu mengarahkan dirinya untuk mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Tanpa adanya kepercayaan diri dapat mengakibatkan masalah pada diri seseorang baik secara individual maupun kelompok (Tsalistiani & Siti, 2018).

Kurang percaya diri atau rendah diri merupakan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri, orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan dan potensi (Marmi & Margiyati, 2013).

2.2.2 Aspek-aspek percaya diri

Aspek-aspek percaya diri menurut Lauster (Hidayati & Savira, 2021), sebagai berikut:

a. Optimis

Optimis adalah sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan yang dimiliki.

b. Keyakinan akan kemampuan diri

Keyakinan akan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Seseorang yang percaya diri, akan merasa yakin terhadap kemampuannya sendiri dan mampu bersungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

c. Objektif

Objektif berarti memandang suatu permasalahan sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut pendapat dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab yaitu kesadaran seseorang melakukan suatu kegiatan, dan bersedia menjalani segala risiko akibat perbuatan.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisa terhadap suatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran akan diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataannya. Rasional berarti memandang suatu permasalahan sesuai dengan akal sehat dan dapat diterima oleh akal. Sedangkan realistis berarti memandang suatu masalah sesuai dengan kenyataan yang dihadapi.

2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri

Rasa percaya diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua menurut Gufon (Sholiha & Aulia, 2020) yaitu, faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik:

Faktor intrinsik, meliputi:

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada individu diawali dengan perkembangan konsep diri menurut Stuart (Emira & Sari, 2018) meliputi gambaran diri yang merupakan pandangan seseorang terhadap keadaan tubuh, ideal diri yaitu persepsi individu tentang bagaimana individu harus berperilaku, harga diri yaitu perasaan tentang nilai diri, peran diri yaitu harapan bagaimana individu berperilaku yang menempati posisi tertentu dan identitas diri yaitu keunikan individu. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merasa lebih percaya diri, sebaliknya individu yang memiliki konsep diri negatif akan merasa kurang percaya diri, minder dan tidak nyaman.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif juga. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi percaya diri seseorang.

c. Kondisi fisik

Perubahan pada kondisi fisik berpengaruh pada rasa percaya diri. Beberapa ahli berpendapat bahwa penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya percaya diri dan harga diri seseorang.

Faktor ekstrinsik, meliputi:

a. Pendidikan

Tingkat pendidikan akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan cenderung merasa dibawah kekuasaan orang lain. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung akan menjadi pribadi mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.

b. Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kemampuan, kreativitas, kemandirian, serta rasa percaya diri.

c. Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi.

d. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Apabila individu memiliki pengalaman yang baik akan meningkatkan rasa percaya diri, begitu juga sebaliknya.

2.2.4 Penyebab kurang percaya diri

Secara psikologi kurang percaya diri menurut (Marmi & Margiyati, 2013), disebabkan oleh:

a. Percaya dengan ketidakmampuan

Terlihat seperti tegang terlihat seperti tegang, putus asa, karena takut gagal kemudian dimarahi dan dikucilkan, hal ini menyebabkan individu benar-benar merasa tidak mampu.

b. Sering dikritik dan dikecewakan

Kritik merupakan hal yang wajar, akan tetapi harus ada solusi dan alasan, demikian pula dengan dikecewakan, berilah alasan dan penyebab kenapa harus dikritik dan juga harus memberikan pujian sebagai sisi positif penyeimbang.

c. Perfeksionis

Manusia juga memiliki kelemahan, menuntut kesempurnaan untuk seorang remaja tanpa dibarengi pengertian, membuat remaja menjadi takut untuk berbuat dan takut untuk tidak sempurna.

d. *Overprotected* remaja yang selalu dikekang

e. Kurang diberi kebebasan untuk mengekspresikan diri,

f. Merasa takut untuk berbuat salah,

g. Terlalu dibiarkan

Tampaknya akan membuat remaja melakukan banyak hal dan menjadikannya percaya diri. Namun hal ini bisa sebaliknya jika kebebasan yang didapatkan tanpa arah dan bimbingan remaja akan merasa dirinya tidak dibutuhkan, hal ini akan berpengaruh terhadap hubungan emosional individu.

h. Mencontohi lingkungan sekitarnya

Arahkan remaja, agar mencari seorang idola yang membawanya kearah positif bukan sebaliknya.

2.2.5 Karakteristik individu percaya diri

Ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, menurut (Hulukati, 2016) antara lain:

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau rasa hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain. Orang yang memiliki percaya diri berani berbeda dengan orang lain meskipun dengan demikian individu akan tertolak dalam kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, dan berani menjadi diri sendiri. Keberanian menjadi diri sendiri menjadikan orang yang memiliki percaya diri tidak mudah terpengaruh untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan prinsip hidupnya, meskipun dengan resiko mendapatkan penolakan dari orang lain.
- d. Memiliki pengendalian diri yang baik dan memiliki emosi yang stabil. Kemampuan mengendalikan diri serta kestabilan emosi membuat orang yang percaya diri mudah berinteraksi dengan orang lain serta diterima dalam kelompok.

- e. Memiliki internal *locus of control*, dimana seseorang memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah dengan nasib atau keadaan serta tidak tergantung terhadap bantuan orang lain. Orang yang memiliki percaya diri tidak mencari-cari alasan untuk menutupi kesalahan atau menyalahkan orang lain, ulet dalam menjalani hidup, memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, serta tidak mudah putus asa.
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya. Segala sesuatu dilihat sisi positifnya meskipun itu sesuatu yang menimbulkan kesulitan bagi dirinya, membuat orang yang percaya diri terlihat seperti orang yang tidak bermasalah.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga apabila harapan itu tidak terwujud, maka seseorang tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi, yang diikuti dengan usaha-usaha yang positif untuk meraih lagi harapan tersebut.

2.2.6 Karakteristik individu tidak percaya diri

Ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri menurut (Hulukati, 2016) antara lain :

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan orang lain. Orang tidak percaya diri berani menerima pendapat orang lain meskipun pendapat itu berbeda dengan pendapatnya sendiri, supaya tetap diterima dalam kelompoknya.
- b. Memiliki konformitas sangat tinggi terhadap orang lain dan kelompok, karena individu selalu menyimpan rasa takut terhadap penolakan orang lain dan kelompok.

- c. Sulit menerima realita diri, selalu tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri, meskipun menurut penilaian orang lain pada kenyataannya dirinya memiliki kemampuan. Hal ini yang membuat dirinya banyak mengalami kekecewaan disebabkan tidak tercapainya harapan-harapan itu.
- d. Memiliki sikap pesimis, yang membuat dirinya tidak mau berusaha karena merasa apa yang dilakukannya tidak ada gunanya atau sulit untuk dicapai. Orang yang memiliki rasa percaya diri rendah selalu menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e. Memiliki perasaan takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani menentukan target untuk berhasil. Orang yang memiliki rasa percaya diri rendah selalu diikuti dengan perasaan takut gagal, sehingga sering tidak mau berusaha, meskipun dia mampu melakukannya.
- f. Orang yang tidak percaya diri cenderung menolak pujian dari orang lain, karena orang yang tidak percaya diri merasa pujian itu tidak sesuai dengan keadaan dirinya ataupun menganggap ada sesuatu maksud dibalik pujian dari orang lain itu.
- g. Orang yang tidak percaya diri selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena merasa dirinya tidak mampu, sehingga mendahulukan orang lain.
- h. Orang yang tidak percaya diri mempunyai *external locus of control* dalam arti mudah menyerah terhadap keadaan, mudah putus asa, tidak ulet, rendahnya motivasi berprestasi, dan sangat tergantung pada orang lain.

- i. Orang tidak percaya diri suka membicarakan kejelekan orang lain tanpa bermaksud untuk belajar dari kejelekan itu. Orang seperti ini saat merasa dirinya jelek, dia berusaha mencari teman dan membuat orang lain supaya tidak terlihat lebih baik dari dirinya. Jika orang lain sudah terungkap kejelekannya maka dia merasa bahwa dia bukan orang paling jelek. Jelek di sini bukan masalah dalam penampilan fisik melainkan masalah tingkah laku dan kemampuan.
- j. Orang yang tidak percaya diri tidak mau menghargai hasil karya orang lain, karena dia merasa tidak mampu untuk menghasilkan karya yang bagus. Dia hanya mau menghargai karya seseorang yang sudah diakui secara umum.

2.3 Assertive Training

2.3.1 Definisi assertive training

Latihan asertif (*assertive training*) atau latihan keterampilan sosial merupakan salah satu bagian dalam terapi perilaku (*behavior therapy*). Asertivitas adalah kemampuan seseorang untuk mengekspresikan diri, pandangan-pandangan tentang dirinya, menyatakan keinginan dan perasaan diri secara langsung, jujur, dan terbuka tanpa merugikan diri sendiri dan melanggar hak orang lain (Ramadhini & Santoso, 2019).

Assertive training merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal (Safitri et al., 2019).

Pelatihan asertivitas merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam situasi-situasi interpersonal dimana individu merasa mengalami kesulitan untuk

menerima kenyataan atau menegaskan diri adalah tindakan yang dilakukan layak dan benar (Lestari et al., 2020).

2.3.2 Manfaat assertive training

Assertive training dapat memberikan manfaat (Dwiawati, 2019), antara lain:

- a. Melatih individu yang tidak dapat menyatakan kemarahan dan kekecewaan
- b. Melatih individu yang mempunyai kesulitan untuk berkata tidak dan membiarkan orang lain memanfaatkannya,
- c. Melatih individu yang merasa bahwa dirinya tidak memiliki hak untuk menyatakan pikiran, perasaan dan kepercayaan.
- d. Melatih individu yang sulit mengungkapkan rasa kasih dan respon-respon positif yang lain
- e. Meningkatkan penghargaan terhadap dirinya sendiri
- f. Membantu untuk mendapatkan perhatian dari orang lain
- g. Meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan
- h. Melatih individu untuk dapat berhubungan dengan orang lain dengan konflik, kekhawatiran dan penolakan yang lebih sedikit

2.3.3 Kelebihan assertive training

Kelebihan dalam pelaksanaan *assertive training* (Suandani et al, 2018), antara lain:

- a. Pelaksanaan cukup sederhana
- b. Penerapannya dapat dikombinasikan dengan beberapa pelatihan lain seperti relaksasi, ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatih, kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan pikiran individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor

mencontohkan sikap asertif langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseli mengungkapkan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakannya di depan kursi seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud oleh konseli.

- c. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan perilakunya
- d. Latihan ini dapat dilaksanakan secara individu maupun dilaksanakan dalam kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan keraguan, kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambil serta yang paling penting adalah dapat menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.

2.3.4 Kekurangan assertive training

Kekurangan pelaksanaan *assertive training* (Karuniawati et al., 2018):

- a. Klien merasa malu dan segan
- b. Klien merasa takut menyakiti
- c. Klien merasa berdosa setiap kali tidak menyetujui permintaan orang lain
- d. Klien merasa tidak percaya diri ketika mengatakan “tidak” kepada orang lain
- e. Klien merasa takut jika akhirnya dirinya tidak lagi disukai atau diterima oleh lingkungan.

2.3.5 Prinsip-prinsip assertive training

Berikut beberapa prinsip-prinsip *assertive training* menurut Corey (Dwiawati, 2019):

- a. Individu tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung.
- b. Individu yang menunjukkan kesopanan berlebihan atau selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya
- c. Individu yang mengalami kesulitan untuk mengatakan “tidak”,
- d. Individu yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon positif lain.
- e. Individu yang merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

2.3.6 Prosedur assertive training

Pelaksanaan *assertive training* memiliki beberapa tahapan atau prosedur yang dilakukan ketika pelaksanaan. Prosedur dasar dalam assertive training menurut Coney (Dwiawati, 2019), sebagai berikut:

- a. Mengajarkan perbedaan antara asertif, agresif, non agresif dan sopan
- b. Membantu individu mengidentifikasi dan menerima hak-hak pribadi dirinya dan orang lain
- c. Mengurangi hambatan kognitif dan afektif yang menghambat aktualisasi sikap asertif
- d. Mengembangkan keterampilan perilaku asertif secara langsung melalui praktek-praktek di dalam latihan.

2.3.7 Langkah-langkah assertive training

Berikut beberapa sesi dalam melakukan *assertive training* (Wikhayah & Abdullah, 2021), antara lain:

- a. Sesi yang pertama adalah individu diminta untuk menceritakan kondisi atau keadaan apa saja yang sering membuatnya merasa kurang atau tidak percaya diri. Setelah itu konselor menjelaskan pengertian kepercayaan diri, aspek-aspek kepercayaan diri, ciri-ciri serta faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, konsep asertif, pasif dan agresif. Pertama, asertif adalah perilaku yang efektif, salah satu sikap yang baik. Remaja dapat menyampaikan apa yang ada dalam dirinya tanpa mengorbankan orang lain, tidak mengorbankan orang lain untuk kepentingan diri sendiri, dan tidak memberikan intervensi kepada orang lain. Individu dengan perilaku asertif mengajak lawan komunikasi untuk sama-sama menemukan kesenangan atau kemenangan secara bersama-sama. Kedua pasif, ialah perilaku yang mengalah dan cenderung menghindari konflik. Individu dengan perilaku yang pasif seringkali mengorbankan kepentingan dirinya sendiri demi kelanggengan hubungan dengan lawan bicara. Ketiga, agresif yaitu tidak mempedulikan orang lain demi kepentingan pribadi. Individu dengan perilaku agresif cenderung mempertahankan pendapat dan sikapnya karena ingin menjadi pemenang komunikasi dengan lawan bicaranya.
- b. Sesi kedua, peserta pelatihan membawakan aktivitas peran yang telah didapat. Setiap peserta akan mendapatkan giliran peran yang akan dilakukan. Peserta diminta bermain peran secara bergantian dan memberikan pembelaan atas setiap tuduhan yang diberikan oleh orang lain dalam kelompok pelatihan ini. Konselor kemudian memberikan masukan untuk evaluasi bagi peserta terkait dengan kelemahan serta kekurangan yang terjadi dan memberikan

reinforcement positif kepada peserta dalam bermain peran agar dapat menegaskan pada diri bahwa peserta memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sesi ini peserta dituntut untuk dapat mendalami peran dan membela diri jika dihadapkan kepada situasi yang banyak tekanan dan tidak menyenangkan.

- c. Sesi ketiga, peserta memecahkan topik permasalahan kurang percaya diri. Peserta ditampilkan sebuah masalah, selanjutnya mendiskusikan tingkah laku menegaskan diri yang dapat remaja lakukan di kehidupan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Konselor memberikan penguatan positif bahwa individu mampu berperilaku menegaskan diri terhadap sikap dan perasaan, baik pada diri sendiri maupun orang lain.
- d. Sesi keempat, memberikan *feedback* dan *reinforcement* positif secara keseluruhan. Konselor memberikan masukan kepada peserta serta memberikan penguatan positif atas perilaku yang tampak.

Adapun langkah-langkah latihan asertif dikemukakan oleh Nursalim (Arumsari, 2017) adalah sebagai berikut:

- a. Rasional strategi
Isi kegiatan konselor memberikan penjelasan kepada konseli mengenai maksud dari latihan asertif.
- b. Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan
Isi kegiatan konselor meminta konseli untuk menceritakan permasalahan yang terjadi/yang sedang dialami.
- c. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target

Isi kegiatan membantu konseli untuk membedakan perilaku asertif dan tidak asertif sesuai dengan permasalahan konseli, agar permasalahan tersebut dapat diatasi sesuai dengan perubahan perilaku yang diharapkan.

- d. Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik

Isi kegiatan konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, konselor memberikan umpan balik (*reward*), *reinforcement* positif dan model perilaku yang lebih baik.

- e. Melaksanakan latihan dan praktik

Isi kegiatan konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.

- f. Mengulang latihan

Isi kegiatan konseling mengulang kembali latihan asertif tanpa bantuan pembimbing

- g. Tugas rumah dan tindak lanjut

Isi kegiatan konselor memberi tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah sesuai dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

2.4 Assertive Training Terhadap Percaya Diri Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja yang dilakukan *assertive training* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor skala kepercayaan diri antara sebelum diberikan pelatihan asertivitas dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas.

Nilai kepercayaan diri setelah diberikan pelatihan asertivitas lebih tinggi dari pada sebelum mendapatkan perlakuan (Wikhayah & Abdullah, 2021).

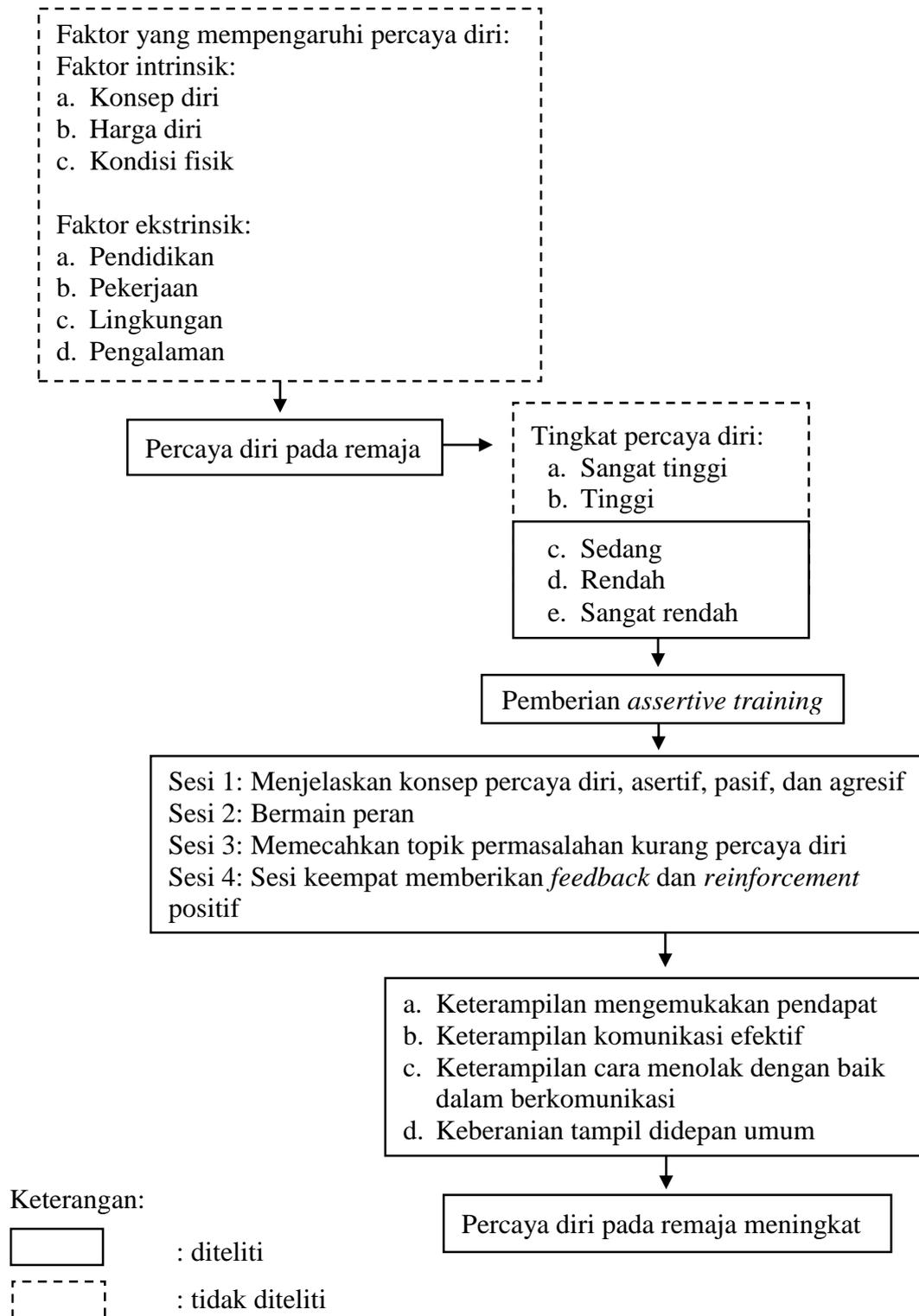
Berdasarkan hasil penelitian lain, bahwa *assertive training* efektif untuk meningkatkan percaya diri remaja. Hasil yang diperoleh dengan dilakukannya *assertive training* adalah remaja telah mampu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kemampuan dirinya, baik verbal maupun non verbal secara bebas, tanpa perasaan takut, cemas, remaja juga mampu untuk berkomunikasi secara terbuka, dan jujur (Ramadhini & Santoso, 2019).

Keefektifan teknik *assertive training* juga terlihat dari hasil observasi pada remaja setelah dilakukan *assertive training* menunjukkan bahwa sebagian besar subjek kelompok eksperimen lebih dapat mendengarkan dengan seksama saat orang lain sedang berbicara, dapat menerima perbedaan pendapat dengan orang lain, dapat menerima dan menanggapi kritik maupun saran dari orang lain dengan terbuka, dapat membantah jika dituduh orang lain, menjadi lebih yakin akan kemampuan yang dimiliki, sudah dapat mengerjakan tugas sulit sendiri, mengambil keputusan sendiri, remaja menjadi lebih aktif daripada sebelumnya, sudah mulai dapat menolak pendapat orang lain tanpa menyinggung perasaannya, dan sudah mau berkomunikasi dengan teman jika memiliki masalah (Lestari et al., 2020).

Hasil penelitian lain sebelum dilakukan *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri remaja yang berkategori kurang baik, dimana pada kategori kurang baik ini artinya remaja belum memahami arti percaya diri itu seperti apa sehingga belum tertanam dalam diri remaja rasa percaya diri, dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *assertive training* dalam meningkatkan percaya

diri remaja telah mengalami peningkatan menjadi kategori baik dimana pada kategori baik ini artinya pemberian perlakuan atau pelaksanaan *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri pada remaja telah berhasil karena mengalami perubahan dan berperan penting dalam meningkatkan percaya diri remaja serta sudah mulai tertanam sikap berani (Fadli et al., 2019).

2.5 Kerangka teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian *Literature*

3.1.1 Protokol dan registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai *assertive training* terhadap percaya diri pada remaja. Protokol dan evaluasi dari *literature review* akan menggunakan *checklist PRISMA* sebagai upaya menentukan pemilihan studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review* ini.

3.1.2 *Database* pencarian

Pencarian *literature* dilakukan pada bulan November - Desember 2021. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Pencarian *literature* dalam *literature review* ini menggunakan tiga database yaitu ProQuest, Google Scholar dan Portal Garuda.

3.1.3 Kata kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan kata kunci dan *Boolean Operator* (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan peneliti untuk memperluas dan menspesifikasi hasil pencarian, sehingga mempermudah dalam menentukan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam *literature review* ini terdiri dari sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kata Kunci

Bahasa Inggris				
<i>Assertive training</i>	AND	<i>Self Confidence</i>	AND	<i>Adolescent</i>
Bahasa Indonesia				
Latihan asertif	DAN	Percaya diri	DAN	Remaja
ATAU		ATAU		
Teknik asertif		Kepercayaan diri		

3.2 Kriteria inklusi dan eksklusi

Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan PICOS *framework*, yaitu terdiri dari (Nursalam, 2020):

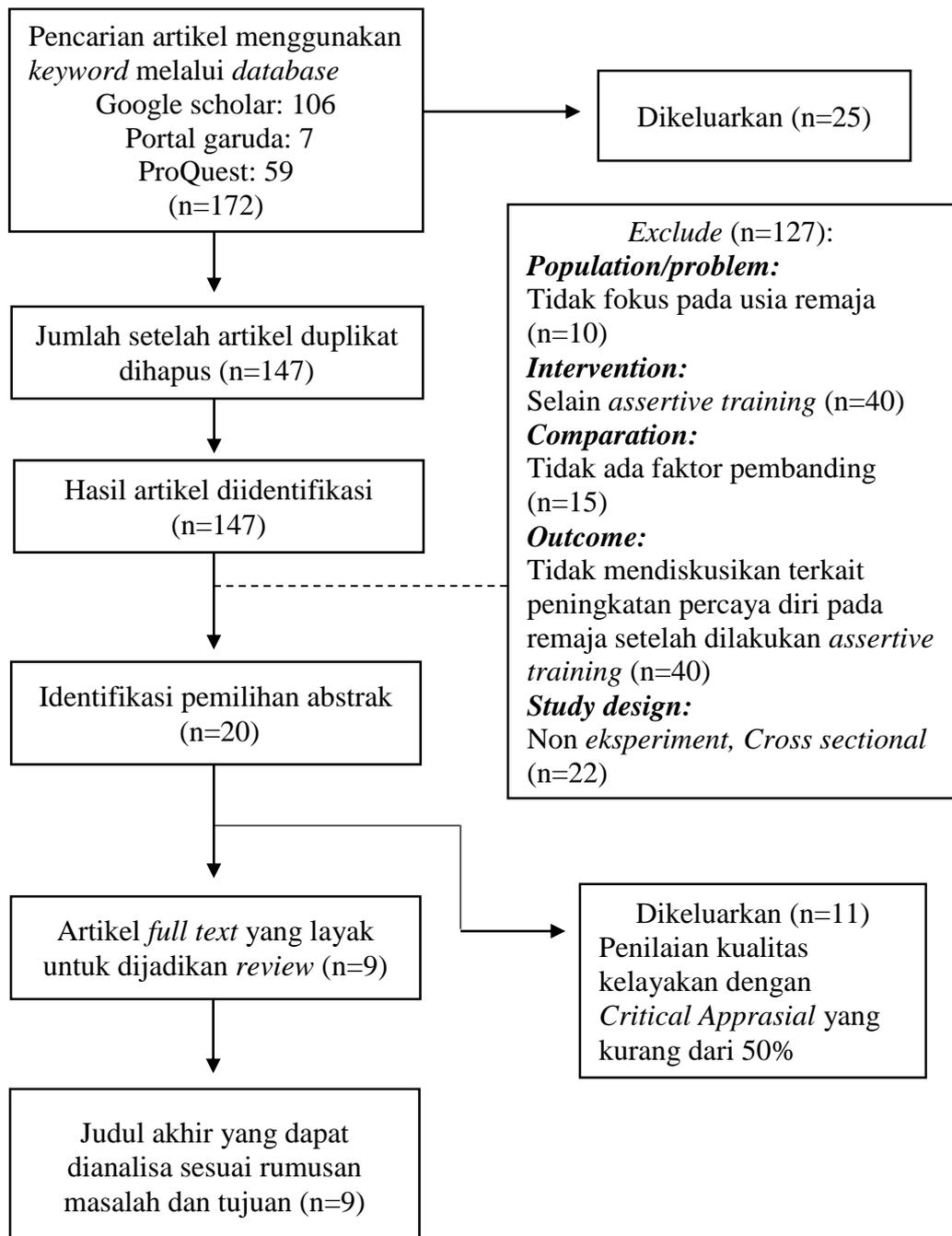
- a. *Population/Problem* yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review* yaitu pada usia remaja.
- b. *Intervension* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan ataupun masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.
- c. *Comparation* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok control dalam studi terpilih.
- d. *Outcome* yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.
- e. *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang di *review*.

Tabel 3.2 PICOS framework

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	Kelompok usia remaja	Kelompok usia remaja disabilitas
<i>Intervention</i>	<i>Assertive training</i>	Metode lain yang berbeda dengan <i>assertive training</i>
<i>Comparison</i>	Tidak ada faktor pembandingan	Ada faktor pembandingan
<i>Outcome</i>	Ada perbedaan percaya diri sebelum dan sesudah dilakukan <i>assertive training</i>	Selain perbedaan percaya diri sebelum dan sesudah dilakukan <i>assertive training</i>
<i>Study design</i>	<i>Quasi eksperiment, design onegroup pretest-post-test, True eksperiment design pretest-posttest control group, Pre-eksperimen design one group pre-test post-test,</i>	<i>Systematic review, literature review</i>
<i>Publication years</i>	Tahun 2018-2022	Dibawah tahun 2018
<i>Language</i>	Bahasa indonesia dan bahasa inggris	Bahasa mandarin, bahasa jepang

3.3 Seleksi studi dan penilaian kualitas

Hasil seleksi artikel studi dapat digambarkan dalam Diagram Flow berikut ini:



Gambar 3.1 Seleksi studi dan penilaian kualitas

Strategi dalam pencarian data yang dilakukan penulis dalam membuat *literature review* ini adalah dengan menggunakan kata kunci: “*assertive training*”, “percaya diri pada remaja”, “latihan asertif”, “*self confidence adolescent*”. Pencarian dalam database dilakukan di ProQuest sejumlah 59, Google scholar sejumlah 106 dan Portal Garuda sejumlah 7 artikel. Berdasarkan artikel dalam rentang mulai dari tahun 2018 hingga tahun 2022, dilihat dari seleksi judul dan duplikat didapatkan sejumlah artikel, selanjutnya seleksi identifikasi abstrak didapatkan sejumlah 20 artikel dan seleksi *full text* sejumlah 9 artikel. Hasil dari pencarian dan seleksi studi didapatkan artikel akhir yang dianalisa yang sesuai dan bisa digunakan sebanyak 9 artikel yang akan dilakukan *review*.

BAB 4

HASIL DAN ANALISA

4.1 Karakteristik Studi

Hasil penelusuran artikel pada penelitian berdasarkan topik *literature review* ini “*Assertive Training Terhadap Percaya Diri Pada Remaja*” didapatkan sembilan artikel memenuhi kriteria inklusi dengan jenis penelitian kuantitatif metode eksperimen. Pencarian artikel menggunakan tiga sumber dan diperoleh hasil satu artikel dari *ProQuest*, tujuh artikel dari *Google Scholar*, dan satu artikel dari Portal Garuda. Diketahui dari sembilan artikel tempat dan waktu penelitian yang berbeda. Secara keseluruhan artikel penelitian membahas tentang *Assertive Training Terhadap Percaya Diri Pada Remaja*. Berikut ini hasil analisis artikel yang ditampilkan dalam bentuk tabel:

No	Penulis, Tahun	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode (Desain, Populasi, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Database	Hasil Penelitian
1	Eva Oktapiani, 2019	Penerapan Teknik <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Confidence</i> Peserta Didik Mts	Jurnal Quanta, Vol.3, No.1	D: Quasi eksperimen dengan <i>design pretest-posttest control group</i> P: 62 responden S: 12 responden V: <i>Self confidence</i> dan <i>Teknik Assertive training</i> I: Angket <i>self confidence</i> A: Uji T (t-test)	Google Scholar	Sebelum intervensi: Hasil rata-rata skor <i>pre-test</i> kelas eksperimen adalah 118, sedangkan kelas kontrol 113 Setelah intervensi: Hasil rata-rata skor <i>post-test</i> kelas eksperimen mengalami kenaikan menjadi 143, dan kelas kontrol menjadi 117,1. Kesimpulan: Sig. (2-tailed) kelas eksperimen yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_0 diterima, artinya teknik <i>assertive training</i> dapat meningkatkan <i>self confidence</i> pada

						peserta didik kelas VII MTs Ma'arif Cibeureum.
2	Badrul Kamil, Mega Aria Monica, A. Busthomi Maghrobi, 2018	Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik <i>Assertive Training</i>	KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (<i>E-Journal</i>), Vol 5, No.1	D: True eksperiment dengan <i>design pretest-posttest control group</i> P: 57 responden S: 22 responden V: Percaya diri dan teknik <i>assertive training</i> I: Kuesioner A: Uji T (t-test)	Google Scholar	<p>Sebelum intervensi: Hasil rata-rata skor sebelum mengikuti latihan asertif adalah 8.19</p> <p>Setelah intervensi: Setelah mengikuti teknik latihan asertif meningkat menjadi 19.55.</p> <p>Kesimpulan: Hal ini ditunjukan dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t (t-test), t hitung = 36.701 > ttabel 0.05 = 2.228, df = n-1=10 dengan p value < ttabel (0.000 < 0.0005), maka Ho ditolak dan Ha diterima “Konseling kelompok teknik</p>

					latihan asertif (<i>assertive training</i>) efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik”.	
3	Iin Fadli, Muhammad Ilham Bakhtiar, Salmiati, 2019	Implementasi <i>Assertif Training</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa	KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Vol.1, No.1	D: Pre-eksperimen dengan <i>design pretest-posttest control group</i> P: Tidak disebutkan S: 35 responden V: Percaya diri dan <i>assertive training</i> I: Kuesioner A: Uji T (t-test), Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	Google Scholar	<p>Sebelum intervensi: Hasil rata-rata skor <i>pre-test</i> sebanyak 18 responden (56,25%) kategori tingkat percaya diri siswa yang kurang baik, dan 17 responden (43,75%) kategori sedang.</p> <p>Setelah intervensi: Hasil rata-rata skor <i>post-test</i> sebanyak 20 responden (62,5%) mengalami peningkatan percaya diri dengan kategori baik, dan 15 responden (37,5%) kategori sangat baik</p> <p>Kesimpulan:</p>

						Hasil nilai t-tabel < t-hitung maka (ha) diterima yakni teknik <i>assertive training</i> berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri siswa.
4	Regina Claudy Wardhani, Syahrilfuddin, Rosmawati, 2019	<i>The Effect Of Assertive Training Techniques To Improve Students Self Confidence Through Group Guidance At Smp Negeri 13 Pekanbaru</i>	Jurnal Online Mahasiswa, Vol.6, No.1	<p>D: Pre-eksperimen dengan <i>design one group pre-test post-test</i></p> <p>P: 31 responden</p> <p>S: 7 responden</p> <p>V: Percaya diri dan <i>assertive training</i></p> <p>I: Angket <i>self confidence</i></p> <p>A: Uji <i>Wilcoxon</i> dan <i>Rank Spearman</i></p>	Portal Garuda	<p>Sebelum intervensi: Hasil rata-rata skor <i>pre-test</i> kepercayaan diri sebanyak 6 responden (86%) kategori sangat rendah dan 1 responden (14%) pada kategori rendah</p> <p>Setelah intervensi: Sesudah diberikan teknik <i>assertive training</i> terdapat perubahan tingkat percaya diri pada responden dengan kategori sedang sebanyak 1 responden, 3 responden kategori tinggi, dan 3</p>

						responden kategori sangat tinggi.
						<p>Kesimpulan: Hasil nilai Sig. (0,012 < 0,05) bermakna bahwa (ha) diterima dan dapat disimpulkan terdapat pengaruh kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan <i>assertive training</i>.</p>
5	Wenty Lestari, Kamsih Astuti, Novia Sinta Rochwidow ati, 2020	Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat Self Confidence pada Mahasiswa di Yogyakarta	Jurnal Psikologi, Vol. 16, No 2	<p>D: Eksperiment dengan <i>design pretest-posttest control group</i> P: Tidak disebutkan S: 10 responden V: <i>Self confidence</i> dan pelatihan asertivitas I: Skala kepercayaan diri A: Uji <i>Mann-Whitney</i> dan Uji <i>Wilcoxon</i></p>	Google Scholar	<p>Sebelum intervensi: Tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen lebih rendah ($\bar{x} = 75.20$).</p> <p>Setelah intervensi: Tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen meningkat (dengan posttest $\bar{x} = 84.40$ dan follow up ($\bar{x} = 107.20$). Kelompok kontrol yang tidak</p>

						diberikan pelatihan asertivitas tidak ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada <i>pretest-posttest</i> .
						Kesimpulan: Kelompok eksperimen mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah diberi pelatihan asertivitas.
6	Tri Dewantari, Barep Hapit Surya, Siti Zahra Bulantika, 2021	<i>Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents</i>	Jurnal Kependidikan, Vol.7, No.1	D: Quasi-experiment dengan <i>design non-equivalent control group</i> P: 143 responden S: 12 responden V: <i>Self confidence</i> dan <i>assertive training</i> I: Skala percaya diri A: Uji <i>Wilcoxon</i> dan Uji <i>Mann-Whitney</i>	ProQuest	Sebelum intervensi: Hasil rata-rata skor <i>pre-test</i> kelompok eksperimen adalah 121,17. Setelah intervensi: Hasil rata-rata skor <i>post-test</i> adalah 173,50. Kesimpulan: Layanan konseling kelompok dengan teknik <i>asertive</i>

						<p><i>training</i> efektif dalam mengatasi masalah rasa percaya diri siswa di tingkat SMP. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri.</p>
7	Hariberthus Wicaksono, 2020	<i>Effectiveness Of Group Conceling With Techniques Assertive Training To Improve Confidence In Students In Smp Negeri 2 Songgon</i>	SOSIOEDUK ASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial, Vol.9, No.1	<p>D: Eksperiment dengan <i>design pretest-posttest control group</i> P: Tidak disebutkan S: 8 responden V: <i>Self confidence</i> dan <i>assertive training</i> I: Skala percaya diri, wawancara, observasi A: Uji Anava</p>	Google Scholar	<p>Sebelum intervensi: Hasil rata-rata skor <i>pre-test</i> adalah 50,18%.</p> <p>Setelah intervensi: Hasil rata-rata skor <i>post-test</i> adalah 74,76%.</p> <p>Kesimpulan:</p>

						Hasil uji menunjukkan bahwa nilai sig 0,006 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP
8	Wa Ode Husniah & Tuti Seliarti, 2018	Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Vii Smp Negeri 12 Baubau	Jurnal Psikologi Konseling, Vol.12, No.1	<p>D: Quasi eksperimen dengan <i>design nonequivalent pretest-posttest control group</i></p> <p>P: 110 responden</p> <p>S: 54 responden</p> <p>V: Kepercayaan diri dan teknik latihan asertif</p> <p>I: Skala kepercayaan diri</p> <p>A: Uji T <i>independent (independent sample t test)</i></p>	Google Scholar	<p>Sebelum intervensi: Hasil rata-rata tingkat percaya diri pada kelompok eksperimen 49,20% kategori rendah dan pada kelompok kontrol 47,99% kategori rendah.</p> <p>Setelah intervensi: Hasil rata-rata tingkat percaya diri pada kelompok eksperimen 72,14% kategori sedang dan pada kelompok kontrol</p>

						50,54% kategori rendah
						<p>Kesimpulan: Hasil nilai p (Sig.) < 0,05. Hal ini berarti program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.</p>
9	Amien Wikhayah & Sri Muliati Abdullah, 2021	Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai	Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.23, No.2	<p>D: <i>Pretest-posttest control group design</i> P: Tidak disebutkan S: 6 responden V: Percaya diri dan pelatihan asertivitas I: Skala percaya diri A: Uji <i>Mann-Whitney</i> dan Uji <i>Wilcoxon</i></p>	Google Scholar	<p>Sebelum intervensi: hasil uji beda antara <i>pre-test</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan ada perbedaan tingkat kepercayaan diri dengan nilai Z sebesar - 3.976 dan signifikansi 0,000 ($p > 0,05$)</p> <p>Setelah intervensi:</p>

Hasil rata-rata skor skala kepercayaan diri pada saat *post-test* lebih tinggi kelompok eksperimen jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kesimpulan:

berdasarkan hasil uji *wilcoxon rank test*, terdapat perbedaan skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas, dengan nilai Z -2.940, dan nilai Asymp sig 0.003 ($p < 0,05$)

4.2 Karakteristik Responden Studi

Karakteristik responden dalam *literature review* ini merupakan remaja dengan rentang usia 12-22 tahun, hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh (Oktapiani, 2019) yang melibatkan sebanyak 12 responden kelas VII dengan kategori percaya diri rendah. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Kamil et al., 2018) yang melibatkan sebanyak 22 responden kelas VIII dengan kategori percaya diri rendah. Penelitian yang lain dilakukan oleh (Fadli et al., 2019) melibatkan sebanyak 35 responden kelas VIII dengan kategori percaya diri kurang baik (56,25%) dan kategori sedang (43,75%). Penelitian yang dilakukan oleh (Wardhani et al., 2019) yang melibatkan sebanyak 7 responden kelas VII yang terdiri dari 4 perempuan dan 3 laki-laki dengan kategori sangat rendah 86% dan kategori rendah 14%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2020) berjumlah 10 responden mahasiswi dengan kategori tingkat percaya diri rendah. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Dewantari et al., 2021) dengan jumlah 12 responden kelas VIII dengan kategori percaya diri rendah. Penelitian yang lain dilakukan oleh (Wicaksono, 2020) melibatkan sebanyak 8 responden kelas VIII dengan kategori percaya diri rendah. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Husniah & Seliarti, 2018) berjumlah 54 responden kelas VII dengan kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh (Wikhayah & Abdullah, 2021) berjumlah 6 responden kelas X dengan kategori percaya diri rendah.

4.3 Karakteristik Assertive Training

4.3.1 Langkah-langkah assertive training

Berdasarkan 9 artikel yang dianalisis terdapat 6 artikel yang menjelaskan tentang langkah-langkah *assertive training* terdiri dari beberapa sesi, yang pertama melakukan strategi rasional, responden diminta untuk menceritakan kondisi atau keadaan apa saja yang membuatnya merasa kurang percaya diri, setelah itu peneliti menjelaskan pengertian percaya diri, aspek-aspek percaya diri, ciri-ciri serta faktor yang mempengaruhi percaya diri, konsep asertif, pasif dan agresif. Langkah selanjutnya bermain peran, responden bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, peneliti memberikan *reward* dan model perilaku yang lebih baik. Langkah ketiga memecahkan topik permasalahan melalui studi kasus. Langkah keempat memberikan *feedback* dan *reinforcement* positif. Langkah selanjutnya memberikan lembar *post-test* dan evaluasi (Dewantari et al., 2021; Fadli et al., 2019; Kamil et al., 2018; Lestari et al., 2020; Oktapiani, 2019; Wikhayah & Abdullah, 2021). Sedangkan 3 artikel lain tidak menjelaskan tentang langkah-langkah *assertive training* (Husniah & Seliarti, 2018; Wardhani et al., 2019; Wicaksono, 2020).

Dalam *literature review* ini keseluruhan artikel menerapkan model layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan sebagai upaya bantuan kepada remaja melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki, menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana,

membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif (Husniah & Seliarti, 2018).

4.3.2 Waktu pelaksanaan *assertive training*

Berdasarkan 9 artikel yang dianalisis terdapat 1 artikel yang menunjukkan lama kegiatan *assertive training* yaitu 45-60 menit (Kamil et al., 2018). Sedangkan 8 artikel lain tidak menjelaskan tentang berapa lama waktu pelaksanaan *assertive training* (Dewantari et al., 2021; Fadli et al., 2019; Husniah & Seliarti, 2018; Lestari et al., 2020; Oktapiani, 2019; Wardhani et al., 2019; Wicaksono, 2020; Wikhayah & Abdullah, 2021).

4.3.3 Jumlah pertemuan kegiatan *assertive training*

Berdasarkan 9 artikel yang dianalisis terdapat 4 artikel yang menunjukkan jumlah pertemuan kegiatan *assertive training* yaitu sekitar 2-8 kali pertemuan (Dewantari et al., 2021; Kamil et al., 2018; Wardhani et al., 2019; Wicaksono, 2020). Sedangkan 5 artikel lain tidak menjelaskan tentang jumlah pertemuan kegiatan *assertive training* (Fadli et al., 2019; Husniah & Seliarti, 2018; Lestari et al., 2020; Oktapiani, 2019; Wikhayah & Abdullah, 2021).

4.4 Analisis

4.4.1 Percaya diri sebelum dilakukan *assertive training* pada remaja

Hasil *review* dari 9 artikel tentang percaya diri sebelum dilakukan *assertive training* pada remaja, terdapat 5 artikel menggunakan nilai rata-rata (*mean*) dan 4 artikel menggunakan nilai persentase, dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 4.4.1 Hasil nilai rata-rata (*mean*) percaya diri sebelum dilakukan *assertive training* pada remaja

No	Peneliti	Judul artikel	Kelompok responden	Percaya diri sebelum <i>assertive training</i>
1	Eva Oktapiani, 2019	Penerapan Teknik <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Confidence</i> Peserta Didik Mts	Kelompok eksperimen	Nilai rata-rata (<i>mean</i>) percaya diri 118
2	Badrul Kamil <i>et al</i> , 2018	Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik <i>Assertive Training</i>	Kelompok eksperimen	Nilai rata-rata (<i>mean</i>) percaya diri 8,19
3	Wenty Lestari <i>et al</i> , 2020	Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat <i>Self Confidence</i> pada Mahasiswa di Yogyakarta	Kelompok eksperimen	Nilai rata-rata (<i>mean</i>) percaya diri 84,40
4	Tri Dewantari <i>et al</i> , 2021	<i>Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents</i>	Kelompok eksperimen	Nilai rata-rata (<i>mean</i>) percaya diri 121,17
5	Amien Wikhayah & Sri Muliati Abdullah, 2021	Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan	Kelompok eksperimen	Hasil uji menunjukkan nilai Z -3,796

Orangtua
Bercerai

Berdasarkan tabel 4.4.1 hasil analisis sembilan artikel terdapat lima artikel yang menggunakan kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata (*mean*) yaitu 118 kategori percaya diri rendah (Oktapiani, 2019), 8,19 kategori percaya diri rendah (Kamil et al., 2018), 84,40 kategori percaya diri rendah (Lestari et al., 2020), 121,7 kategori percaya diri rendah (Dewantari et al., 2021), dan hasil uji nilai Z -3,796 (Wikhayah & Abdullah, 2021). Dari kelima artikel nilai rata-rata (*mean*) tertinggi yaitu pada penelitian (Dewantari et al., 2021) sebesar 121,7 dengan kategori percaya diri rendah dan terendah pada penelitian (Kamil et al., 2018) sebesar 8,19 dengan kategori percaya diri rendah.

Tabel 4.4.2 Hasil persentase percaya diri sebelum dilakukan *assertive training* pada remaja

No	Peneliti	Judul artikel	Kelompok responden	Percaya diri sebelum <i>assertive training</i>
1	Iin Fadli <i>et al</i> , 2019	Implementasi <i>Assertif Training</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa	Kelompok eksperimen	Hasil persentase percaya diri sebanyak 17 responden (43,75%) kategori sedang, dan 18 responden (56,25%) dengan kategori kurang baik
2	Regina Claudy Wardhani <i>et al</i> , 2019	<i>The Effect Of Assertive Training Techniques To Improve Students Self Confidence</i>	Kelompok eksperimen	Hasil persentase kepercayaan diri sebanyak 6 responden (86%) kategori sangat rendah dan 1

		<i>Through Group Guidance At Smp Negeri 13 Pekanbaru</i>		responden (14%) kategori rendah.
3	Hariberthus Wicaksono, 2020	<i>Effectiveness Of Group Conceling With Techniques Assertive Training To Improve Confidence In Students In Smp Negeri 2 Songgon</i>	Kelompok eksperimen	Hasil persentase percaya diri 50,18%
4	Wa Ode Husniah & Tuti Seliarti, 2018	Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Vii Smp Negeri 12 Baubau	Kelompok eksperimen	Hasil persentase percaya diri (49,20%) kategori rendah

Berdasarkan tabel 4.4.2 hasil analisis sembilan artikel terdapat empat artikel yang menggunakan kelompok eksperimen dengan nilai persentase yaitu 17 responden (43,75%) kategori percaya diri sedang, dan 18 responden (56,25%) kategori percaya diri kurang baik (Fadli et al., 2019), 6 responden (86%) kategori percaya diri sangat rendah dan 1 responden (14%) kategori percaya diri rendah (Wardhani et al., 2019), 50,18% kategori percaya diri rendah (Wicaksono, 2020), 49,20% kategori percaya diri rendah (Husniah & Seliarti, 2018). Dari empat artikel nilai persentase tertinggi yaitu pada penelitian (Wardhani et al., 2019) sebesar 86%.

4.4.2 Percaya diri sesudah dilakukan *assertive training* pada remaja

Hasil *review* dari 9 artikel tentang percaya diri sesudah dilakukan *assertive training* pada remaja, terdapat 5 artikel menggunakan nilai rata-rata (*mean*) dan 4 artikel menggunakan nilai persentase, dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 4.4.3 Hasil nilai rata-rata (*mean*) percaya diri sesudah dilakukan *assertive training* pada remaja

No	Peneliti	Judul artikel	Kelompok responden	Percaya diri sesudah <i>assertive training</i>
1	Eva Oktapiani, 2019	Penerapan Teknik <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Confidence</i> Peserta Didik Mts	Kelompok eksperimen	Nilai rata-rata (<i>mean</i>) percaya diri sesudah dilakukan 143
2	Badrul Kamil <i>et al</i> , 2018	Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik <i>Assertive Training</i>	Kelompok eksperimen	Nilai rata-rata (<i>mean</i>) percaya diri sesudah dilakukan 19,55
3	Wenty Lestari <i>et al</i> , 2020	Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat <i>Self Confidence</i> pada Mahasiswa di Yogyakarta	Kelompok eksperimen	Nilai rata-rata (<i>mean</i>) percaya diri sesudah dilakukan 102,20
4	Tri Dewantari <i>et al</i> , 2021	<i>Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents</i>	Kelompok eksperimen	Nilai rata-rata (<i>mean</i>) percaya diri 173,50

5	Amien Wikhayah & Sri Muliati Abdullah, 2021	Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai	Kelompok eksperimen	Hasil uji menunjukkan nilai Z -2,940
---	---	---	---------------------	--------------------------------------

Berdasarkan tabel 4.4.3 hasil analisis sembilan artikel terdapat lima artikel yang menggunakan kelompok eksperimen mengalami peningkatan percaya diri dengan nilai rata-rata (*mean*) percaya diri yaitu 143 (Oktapiani, 2019), 19,55 kategori percaya diri tinggi (Kamil et al., 2018), 102,20 (Lestari et al., 2020), 173,50 (Dewantari et al., 2021), dan hasil uji nilai Z -2,940 (Wikhayah & Abdullah, 2021). Dari kelima artikel peningkatan percaya diri dengan nilai rata-rata (*mean*) tertinggi yaitu pada penelitian (Dewantari et al., 2021) sebesar 173,50 dan terendah pada penelitian (Kamil et al., 2018) sebesar 19,55.

Tabel 4.4.4 Hasil persentase percaya diri sesudah dilakukan assertive training pada remaja

No	Peneliti	Judul artikel	Kelompok responden	Percaya diri sesudah <i>assertive training</i>
1	Iin Fadli <i>et al</i> , 2019	Implementasi <i>Assertif Training</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa	Kelompok eksperimen	Hasil persentase percaya diri sebanyak 20 responden (62,5%) kategori baik, dan 18 responden (37,5%) dengan kategori sangat baik
2	Regina Claudy	<i>The Effect Of Assertive</i>	Kelompok eksperimen	Hasil persentase kepercayaan diri sebanyak 3

	Wardhani et al, 2019	<i>Training Techniques To Improve Students Self Confidence Through Group Guidance At Smp Negeri 13 Pekanbaru</i>		responden (42%) kategori sangat tinggi, 3 responden (42%) kategori tinggi, dan 1 responden (14%) kategori sedang.
3	Hariberthus Wicaksono, 2020	<i>Effectiveness Of Group Conceling With Techniques Assertive Training To Improve Confidence In Students In Smp Negeri 2 Songgon</i>	Kelompok eksperimen	Hasil persentase percaya diri sesudah dilakukan 74,76%
4	Wa Ode Husniah & Tuti Seliarti, 2018	Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Vii Smp Negeri 12 Baubau	Kelompok eksperimen	Hasil persentase percaya diri sesudah dilakukan (72,14%) kategori sedang

Berdasarkan tabel 4.4.4 hasil analisis sembilan artikel terdapat empat artikel yang menggunakan kelompok eksperimen mengalami peningkatan percaya diri dengan hasil persentase percaya diri yaitu 20 responden (62,5%) kategori baik, dan 18 responden (37,5%) dengan kategori sangat baik (Fadli et al., 2019), 3 responden (42%) kategori sangat tinggi, 3 responden (42%) kategori tinggi, dan 1 responden (14%) dengan kategori sedang (Wardhani et al., 2019), 74,76% dalam kategori percaya diri sedang (Wicaksono, 2020), dan 72,14% dalam kategori percaya diri

sedang (Husniah & Seliarti, 2018). Dari empat artikel peningkatan percaya diri dengan nilai persentase tertinggi yaitu pada penelitian (Wicaksono, 2020) sebesar 74,76 % dan pada penelitian (Husniah & Seliarti, 2018) sebesar 72,14%.

4.4.3 Hasil analisis *assertive training* terhadap percaya diri pada remaja

Tabel 4.3.5 Hasil analisis *assertive training* terhadap percaya diri pada remaja

No	Peneliti	Judul artikel	Hasil
1	Eva Oktapiani, 2019	Penerapan Teknik <i>Assertive Training</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Confidence</i> Peserta Didik Mts	Hasil penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata <i>pre-test</i> kelas eksperimen mengalami peningkatan dari 118 menjadi 143,3 pada saat <i>post-test</i> , kelas kontrol juga mengalami peningkatan dari 113 menjadi 117,1. Hasil uji t nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka (H_a) diterima, artinya teknik <i>assertive training</i> dapat meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VII.
2	Badrul Kamil <i>et al</i> , 2018	Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik <i>Assertive Training</i>	Hasil penelitian ini menggunakan uji t (t-test) dengan nilai p <i>value</i> $< t$ tabel ($0,000 < 0,005$) maka (H_a) diterima, artinya ada perbedaan percaya diri sebelum dan sesudah dilakukan <i>assertive training</i> dapat dilihat dari nilai rata-rata sebelum dilakukan 8,19 dan setelah dilakukan <i>assertive training</i> mengalami peningkatan menjadi 19,55.
3	Iin Fadli <i>et al</i> , 2019	Implementasi <i>Assertif Training</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa	Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat percaya diri siswa sebelum perlakuan dalam kategori tidak baik dan setelah perlakuan menjadi kategori baik dengan menggunakan uji t (t-test) nilai t-tabel $< t$ -hitung maka (H_a) diterima, artinya teknik <i>assertive training</i> dapat meningkatkan percaya diri siswa.
4	Regina Claudy Wardhani <i>et al</i> , 2019	<i>The Effect Of Assertive Training Techniques To Improve Students Self Confidence Through Group Guidance At Smp</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat percaya diri siswa sebelum perlakuan dalam kategori sangat rendah dan rendah, setelah perlakuan dalam kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang. Berdasarkan hasil uji <i>wilcoxon</i> $0,018 < 0,05$ maka (H_a) diterima, artinya

		Negeri Pekanbaru	13	terdapat perbedaan percaya diri siswa sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kelompok dengan <i>assertive training</i> .
5	Wenty Lestari <i>et al</i> , 2020	Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat Self Confidence pada Mahasiswa di Yogyakarta		Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan tingkat percaya diri pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan dalam kategori rendah dan sesudah perlakuan lebih tinggi berdasarkan hasil uji <i>mann whitney</i> dengan nilai <i>sig</i> $0,043 < 0,05$.
6	Tri Dewantari <i>et al</i> , 2021	<i>Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents</i>		Hasil penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata <i>pre-test</i> kelas eksperimen mengalami peningkatan dari 121,7 menjadi 173,50 pada saat <i>post-test</i> . Berdasarkan hasil uji <i>wilcoxon</i> nilai <i>sig</i> $0,028 < 0,05$ maka (H_a) diterima, artinya terdapat perbedaan percaya diri sebelum dan sesudah dilakukan <i>assertive training</i> .
7	Hariberthuis Wicaksono, 2020	<i>Effectiveness Of Group Conceling With Techniques Assertive Training To Improve Confidence In Students In Smp Negeri 2 Songgon</i>		Hasil penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata <i>pre-test</i> mengalami peningkatan dari 50,18 menjadi 74,76 pada saat <i>post-test</i> , dengan menggunakan uji Anava diperoleh nilai <i>sig</i> $0,006 < 0,05$ artinya, konseling kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP.
8	Wa Ode Husniah & Tuti Seliarti, 2018	Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Vii Smp Negeri 12 Baubau		Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat percaya diri kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari kategori rendah menjadi sedang dengan persentase dari 49,20% menjadi 72,14% dengan menggunakan uji T nilai <i>p value</i> $0,000 < 0,05$ maka (H_a) diterima, artinya layanan konseling kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
9	Amien Wikhayah & Sri Muliati Abdullah, 2021	Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja		Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan percaya diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan uji <i>wilcoxon rank test</i> nilai <i>p value</i> $< t$ tabel ($0,003 < 0,05$).

dengan orang tua
bercerai

Berdasarkan tabel 4.3.5 menjelaskan sembilan artikel menunjukkan bahwa nilai p *value* $< 0,05$ artinya terdapat pengaruh *assertive training* terhadap percaya diri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada remaja.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Percaya Diri Sebelum Dilakukan *Assertive Training* Pada Remaja

Hasil *review* dari sembilan artikel tentang nilai rata-rata (*mean*) dan hasil persentase percaya diri pada remaja sebelum dilakukan *assertive training* didapatkan delapan artikel menjelaskan bahwa, sebagian besar responden berada pada kategori percaya diri rendah dan satu artikel lainnya dengan kategori percaya diri sangat rendah (Dewantari et al., 2021; Fadli et al., 2019; Husniah & Seliarti, 2018; Kamil et al., 2018; Lestari et al., 2020; Oktapiani, 2019; Wardhani et al., 2019; Wicaksono, 2020; Wikhayah & Abdullah, 2021).

Bandura mendefinisikan percaya diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan diri untuk melakukan dan meraih kesuksesan (Dwiarwati, 2019). Sedangkan menurut Lauster percaya diri merupakan suatu sikap atau keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sehingga mampu untuk melakukan perbuatan yang baik dan tidak terlalu merasa cemas, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang rasional dan tanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk mengapai prestasi serta dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Rizal et al., 2022). Individu dengan percaya diri tinggi menurut Lauster memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, optimis, gembira serta tidak membutuhkan dorongan orang lain, sedangkan individu dengan kurang percaya diri memiliki ketergantungan terhadap penilaian orang lain (Lisantias et al., 2019).

Pada artikel pertama penelitian yang dilakukan oleh (Oktapiani, 2019) faktor yang mempengaruhi percaya diri pada remaja disebabkan oleh kondisi fisik. Remaja kurang percaya diri karena malu dengan bentuk tubuhnya yang gemuk, banyak jerawat, tidak berkulit putih. Selain itu, remaja merasa tidak percaya diri karena tidak bisa membaca sehingga lebih suka menyendiri dan menghindari aktivitas yang berhubungan dengan orang banyak karena sering diejek oleh teman-temannya. Pada artikel kedua penelitian yang dilakukan oleh (Kamil et al., 2018) remaja yang mengalami percaya diri rendah menyebabkan sulit untuk menyesuaikan diri dengan keadaan di sekitar lingkungan sekolah. Pada artikel ketiga penelitian yang dilakukan oleh (Fadli et al., 2019) menunjukkan indikasi remaja dengan kepercayaan diri yang rendah terutama dalam pemilihan jurusan pendidikan, remaja merasa malu, sering mencontek, cemas, serta merasa tidak bersemangat saat mengikuti pelajaran dikelas.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dewantari et al., 2021; Husniah & Seliarti, 2018; Lestari et al., 2020; Wardhani et al., 2019; Wicaksono, 2020; Wikhayah & Abdullah, 2021) menyebutkan remaja yang memiliki percaya diri rendah terlihat saat proses pembelajaran cenderung pasif, tidak mempunyai keberanian untuk mengungkapkan pendapat karena takut apabila pendapat yang mereka sampaikan tidak sesuai, tidak berani mengambil keputusan, merasa gugup saat tampil didepan kelas, selalu berpikiran negatif, serta remaja cenderung menarik diri dari lingkungannya. Remaja yang kurang percaya diri berdampak pada akademik di sekolah dan kurang dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan (Wikhayah & Abdullah, 2021).

Peneliti beropini bahwa dari hasil *review* sembilan artikel menjelaskan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu, bermula pada pola pikir negatif atau pikiran irasional yang muncul pada diri individu, memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku individu, sebagai contoh individu selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk individu untuk menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya. Salah satu faktor yang mendasari percaya diri adalah pola asuh orang tua, karena orang tua yang berperan dalam mengasuh, membimbing, membantu dan mengarahkan remaja. Orang tua yang kurang memberikan perhatian, suka mengkritik, tidak pernah memberikan pujian ataupun tidak pernah puas melihat prestasi anaknya akan menurunkan percaya diri pada anaknya.

Percaya diri juga dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan, tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai. Adanya faktor sebagaimana pada penelitian sebagian besar responden duduk dibangku Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan perguruan tinggi hal ini responden masih tergolong usia remaja yang mengalami perubahan fisik, kognitif dan emosional. Faktor lain yang mempengaruhi rendahnya percaya diri pada remaja yaitu kondisi fisik, remaja merasa tidak puas atas badannya yang berubah, remaja akan memandang rendah dirinya, dan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain yang akan berdampak pada rasa kepercayaan diri yang dimilikinya. Mengingat betapa

pentingnya rasa percaya diri maka diperlukan salah satu cara untuk meningkatkan percaya diri pada remaja yaitu dengan melakukan *assertive training*.

5.2 Percaya Diri Sesudah Dilakukan *Assertive Training* Pada Remaja

Hasil *review* dari sembilan artikel setelah dilakukan *assertive training* pada remaja didapatkan perbedaan nilai rata-rata (*mean*) dan hasil persentase percaya diri yaitu sebagian besar responden mengalami peningkatan percaya diri setelah dilakukan *assertive training* (Dewantari et al., 2021; Fadli et al., 2019; Husniah & Seliarti, 2018; Kamil et al., 2018; Lestari et al., 2020; Oktapiani, 2019; Wardhani et al., 2019; Wicaksono, 2020; Wikhayah & Abdullah, 2021).

Assertive training (latihan keterampilan sosial) merupakan suatu prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain (Fadli et al., 2019). *Assertive training* bertujuan untuk meningkatkan interaksi sosial, mengekspresikan diri dengan positif, menyampaikan pendapat tanpa menyinggung orang lain, dan membiasakan individu berperilaku asertif dalam berhubungan dengan orang lain di lingkungan sekitarnya (Wikhayah & Abdullah, 2021). Asertivitas bermanfaat bagi remaja untuk berkata jujur dalam komunikasi, mampu untuk mengendalikan diri, dan meningkatkan kemampuan dalam pengambilan keputusan (Ramadhini & Santoso, 2019).

Berdasarkan fakta dan teori yang dijelaskan diparagraf sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa *assertive training* akan memberikan efek memudahkan remaja untuk bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan teman sebaya

maupun diluar lingkungan seusianya secara efektif, memperluas wawasannya tentang lingkungan, remaja dapat dengan mudah mencari solusi dan penyelesaian dari berbagai kesulitan atau permasalahan yang dihadapinya, menghindari munculnya ketegangan dan perasaan tidak nyaman akibat menahan dan menyimpan sesuatu yang ingin diutarakannya, memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, serta dapat meningkatkan kemampuan kognitif.

Berdasarkan hasil *review* dari sembilan artikel setelah dilakukan *assertive training* menunjukkan bahwa sebagian besar responden terdapat perubahan kearah yang lebih baik, responden berangsur-angsur sudah lebih dapat mendengarkan dengan seksama saat orang lain sedang berbicara, dapat menerima perbedaan pendapat, menerima dan menanggapi kritik maupun saran dari orang lain dengan terbuka. Responden menjadi lebih yakin akan kemampuannya, sudah dapat mengerjakan tugas sulit sendiri, membuat keputusan sendiri, menerima kritik dari orang lain dengan terbuka, sudah mulai berusaha untuk mencoba membuat secara tertulis terkait rencana kegiatan untuk mewujudkan keinginannya, aktif dalam bersosialisasi dilingkungannya dan sudah mulai dapat menolak tanpa menyinggung jika memang tidak setuju dengan pendapat maupun keinginan orang lain, serta sudah mau berbicara dengan teman jika memiliki masalah.

Hasil yang diperoleh dengan dilakukannya *assertive training* terhadap remaja adalah bahwa remaja telah mampu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dirinya, baik secara verbal maupun non verbal secara bebas, tanpa perasaan takut, cemas, dan khawatir. Remaja juga mampu untuk berkomunikasi secara terbuka, langsung, jujur, terus terang sebagai mana mestinya. Keberhasilan

dalam pelaksanaan *assertive training* disebabkan karena melalui pelatihan asertif remaja tidak hanya belajar teori untuk meningkatkan kemampuan kognitif, namun juga secara afektif dan motorik terlibat aktif berpartisipasi dalam pelatihan yang dilaksanakan (Suwito, 2022). Faktor tersebut secara tidak langsung berpengaruh terhadap hasil intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Meningkatnya kepercayaan diri pada remaja ditunjukkan dengan meningkatnya kelima aspek percaya diri, yang meliputi kemandirian, optimis, toleransi, ambisi yang wajar, dan sikap yang tidak mementingkan diri sendiri (Lestari et al., 2020). Remaja diharapkan dapat mempraktikkan perilaku asertivitas yang dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri karena sikap percaya diri dapat dibentuk dengan belajar terus, tidak takut untuk berbuat salah, dan menerapkan pengetahuan yang diketahui atau dipelajari.

5.3 Assertive Training Terhadap Percaya Diri Pada Remaja

Hasil analisis dari sembilan artikel diketahui bahwa terdapat perbedaan selisih nilai rata-rata (*mean*) dan hasil persentase percaya diri sebelum dan sesudah dilakukan *assertive training* pada remaja menggunakan uji SPSS. Hasil analisis uji SPSS dari sembilan artikel menunjukkan bahwa nilai *p value* < 0,05 artinya terdapat pengaruh *assertive training* terhadap percaya diri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada remaja (Dewantari et al., 2021; Fadli et al., 2019; Husniah & Seliarti, 2018; Kamil et al., 2018; Lestari et al., 2020; Oktapiani, 2019; Wardhani et al., 2019; Wicaksono, 2020; Wikhayah & Abdullah, 2021).

Assertive training didasarkan pada prinsip dapat membuat individu mampu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran secara jujur dan terbuka (Wikhayah & Abdullah, 2021). Fokus dalam intervensi *assertive training* menurut Corey (Lestari et al., 2020) adalah mempraktekkan melalui permainan peran, cara berkomunikasi yang benar sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadaannya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa individu berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu. Pemberian *assertive training* dapat melatih keterampilan mengemukakan pendapat, keterampilan komunikasi efektif, keterampilan cara menolak dengan baik dalam berkomunikasi, serta keberanian tampil didepan umum (Wardhani et al., 2019).

Berdasarkan fakta dan teori yang telah diuraikan diatas peneliti beropini latihan asertif (*assertive training*) merupakan salah satu intervensi keperawatan yang berupa strategi preventif. *Assertive training* dapat digunakan atau direkomendasikan untuk mengajarkan individu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan meningkatkan kemampuan menyatakan pendapat sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri sendiri dengan tetap menghargai hak orang lain, serta terhindar dari perilaku agresif. Latihan asertif dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok. Dalam *literature review* ini keseluruhan artikel menerapkan model layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Husniah & Seliarti, 2018) meningkatnya kepercayaan diri remaja setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* disebabkan melalui konseling kelompok tersebut remaja

mampu mengembangkan kemampuan sosialisasi anggota kelompok, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi antara anggota kelompok yang dapat menimbulkan rasa percaya diri dalam diri remaja.

Hasil *review* sembilan artikel didapatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi *assertive training* sebagian besar responden dengan kategori percaya diri rendah dan sangat rendah, artinya remaja belum mampu menunjukkan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga belum diterapkan rasa percaya diri dalam diri remaja, dan setelah dilakukan intervensi *assertive training* telah berhasil karena mengalami perubahan dan berperan penting dalam meningkatkan percaya diri pada remaja. Hal ini didukung oleh penelitian (Fadli et al., 2019) yang menyatakan apabila setiap perubahan yang muncul dari remaja melalui suatu bentuk perlakuan diharapkan akan menimbulkan perubahan positif.

BAB 6

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

6.1.1 Percaya diri sebelum dilakukan *assertive training* pada remaja

Hasil *review* dari sembilan artikel tentang nilai rata-rata (*mean*) dan hasil persentase percaya diri pada remaja sebelum dilakukan *assertive training* didapatkan delapan artikel menjelaskan bahwa, sebagian besar remaja berada pada kategori percaya diri rendah dan satu artikel lainnya dengan kategori percaya diri sangat rendah.

6.1.2 Percaya diri sesudah dilakukan *assertive training* pada remaja

Hasil *review* dari sembilan artikel setelah dilakukan *assertive training* pada remaja didapatkan perbedaan nilai rata-rata (*mean*) dan hasil persentase percaya diri yaitu sebagian besar remaja mengalami peningkatan percaya diri setelah dilakukan *assertive training*.

6.1.3 *Assertive training* terhadap percaya diri pada remaja

Hasil *review* dari sembilan artikel didapatkan bahwa nilai *p value* < 0,05 dapat disimpulkan adanya pengaruh *assertive training* terhadap percaya diri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada remaja.

6.2 Saran

6.2.1 Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai *literature* terhadap pengendalian rasa kurang percaya diri pada remaja dengan *assertive training* dan dapat dijadikan sebagai dasar dalam ilmu keperawatan secara tepat dan efektif.

6.2.2 Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian *literature review* ini secara praktis bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang *assertive training* terhadap percaya diri pada remaja dan dapat mengajarkan kepada remaja cara untuk menjadi pribadi yang percaya diri dengan melakukan *assertive training*.

b. Bagi remaja

Penelitian *literature review* ini diharapkan bagi remaja dapat memperkaya ilmu pengetahuan, membina keterampilan dan mengembangkan sikap yang berkaitan dengan percaya diri.

c. Bagi tenaga kesehatan/profesi keperawatan

Penelitian *literature review* ini dapat dijadikan referensi untuk lebih memperhatikan, membimbing dan membina remaja dalam kegiatan belajar menjadi remaja yang bersikap percaya diri serta memiliki sikap asertif dengan menggunakan metode pembentukan kelompok teman sebaya.

d. Bagi institusi pendidikan

Sebagai lembaga pendidikan agar mempersiapkan lulusan yang memiliki wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap khususnya dalam membantu permasalahan percaya diri.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Modul *assertive training* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada subjek penelitian untuk meningkatkan kepercayaan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Arumsari, C. (2017). Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 1(1), 31–39. http://umtas.ac.id/journal/index.php/innovative_counseling/article/view/23
- Dewantari, T., Surya, B. H., & Bulantika, S. Z. (2021). Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 35–41. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3317>
- Dwiawati, K. A. (2019). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Assertive Training Dan Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Ditinjau Dari Kecenderungan Pola Asuh Orang Tua Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 1 Sukasada Kadek. *Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 4(2), 78–87. https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/3382
- Emira, E., & Sari, H. (2018). Konsep Diri Remaja Penyandang Disabilitas Self-Concept In Disabled Adolescent. *JIM FKep*, 3(3), 20–29. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/8280>
- Eryanti, D. (2020). Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 221–233. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Fadli, I., Bakhtiar, M. I., & Salmiati, S. (2019). Implementasi Assertif Training untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 35–40. <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.315>
- Fahyuni, E. F. (2019). *Psikologi Perkembangan* (M. Sholeh (ed.); 1st ed.). UMSIDA Press.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan Emosi Remaja dalam Pengentasan Masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 30–39. <https://doi.org/10.29210/02225jppi0005>
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(03), 1–11.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41122>

- Hulukati, W. (2016). *Pengembangan Diri Siswa SMA*. Ideas Publishing. <https://repository.ung.ac.id/get/karyailmiah/569/BUKU-PENGEMBANGAN-DIRI-SISWA-SMA.pdf>
- Husniah, W. O., & Seliarti, T. (2018). Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Vii Smp Negeri 12 Baubau. *Jurnal Psikologi Konseling*, 12(1), 110–119. <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12180>
- Kamil, B., Monica, M. A., & Maghrobi, A. B. (2018). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 5(1), 23. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2663>
- Karuniawati, A., Agusti, I. P. E., & Recha A'izzatunni'mah. (2018). Assertive Training Untuk Meningkatkan Karakter Jujur Pada Siswa Sd. *Jurnal Universitas Negeri Semarang*, 0291, 138.
- Lestari, W., Astuti, K., & Rochwidowati, N. S. (2020). Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat Self Confidence pada Mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 16–22. <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/741>
- Lisantias, C. V., Loekmono, J. . L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>
- Maknun, D., Genisa, M. U., Pamungkas, T., Hernawati, K., Purnomo, J., Khikmawati, M. N., & Tammimuddin H, M. (2018). *Sukses Mendidik Anak di Abad 21* (A. Cahyanti (ed.); 1st ed.). Penerbit Samudra Biru.
- Marmi, & Margiyati. (2013). *Pengantar Psikologi Kebidanan* (1st ed.).
- Mayangsari, E., Nurhasanah, & Nurbaity. (2019). Efektivitas Pendekatan Gestalt Dengan Teknik Paradoxical Intervention Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 81–87. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/9034>
- Nursalam. (2020). *Literature Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Oktapiani, E. (2019). Penerapan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self Confidence Peserta Didik Mts. *Quanta*, 3(1), 21–27. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Palupi, N., Dwikurnaningsih, Y., & Soesilo, T. D. (2019). Efektivitas Penggunaan Media Bimbingan Dan Konseling Dalam Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas Viii Smp Stella Matutina Salatiga

- Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 3(1), 75–83. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v3i2.977>
- Prabowo, A. S. (2018). Latihan Asertif: Sebuah Intervensi Yang Efektif. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 116–120.
- Prasetiawan, H., & Saputra, W. N. E. (2018). Profil Tingkat Percaya Diri Siswa SMK Muhammadiyah kota Yogyakarta. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 19–26. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.2248>
- Pratiwi, D. A., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2019). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 1–6.
- Punusingon, C., Londa, J. W., & Runtuwene, A. (2021). Analisis Semiotika Insecurity Dalam Tayangan Serial Drama True Beauty Di Tv Korea Selatan. *Acta Diurna Komunikasi*, 3(4), 1–8.
- Ramadhini, P. S., & Santoso, M. B. (2019). Assertiveness Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 169–182. <https://doi.org/10.24198/jppm.v6i2.21905>
- Rizal, Y., Deovany, M., & Andini, A. S. (2022). Kepercayaan Diri Siswa Pada Pelaksanaan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila. *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial*, 9(1), 46–57.
- Safitri, E. Y., Widiastuti, R., & Andriyanto, R. E. (2019). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa. *Alibkin: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(4).
- Salsabiela, K., & Wardani, Y. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri Remaja Dan Kedekatan Orang Tua Dengan Ide Bunuh Diri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 1(1), 39–48.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sholiha, S., & Aulia, L. A.-A. (2020). Hubungan Self Concept dan Self Confidence. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(1), 41–55. <https://doi.org/10.35891/jip.v7i1.1954>
- Simorangkir, M. R. R. (2017). Bimbingan dan Konseling dalam Menumbuhkan Sikap Percaya Diri Remaja. *International Conference: 1st ASEAN School Counselor Conference on Inovation and Creativity in Counseling*, 183–187. <http://ibks.abkin.org>
- Suandani, Ni Made & Sedanayasa, Gede & Gading, I. K. (2018). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Dan Asertif Terhadap Self-

- Adjusment Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 3 Abiansemal Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 3(2), 47–55.
- Suwito. (2022). MENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIII A SEMESTER GANJIL SMP NEGERI 4 COMAL TAHUN PELAJARAN 2020/2021. *Jurnal Riset Pendidikan Indonesia*, 2(April), 550–562.
- Tri Utomo, S., & Sa'i, A. (2018). Dampak Pornografi Terhadap Perkembangan Mental Remaja di Sekolah. *ELEMENTARY: Islamic Teacher Journal*, 6(1), 167–187. <https://doi.org/10.21043/elementary.v6i1.4221>
- Tsalistiani, R., & Siti, F. (2018). Pengaruh Bimbingan Pribadi-Sosial Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri. *Fokus*, 1(1), 22–26.
- Vega, A. De, Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan Verbal terhadap Kepercayaan Diri (Self-Confidence). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 433–439. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.227>
- Wardhani, R. C., Syahrilfuddin, S., & Rosmawati, R. (2019). The Effect of Assertive Training Techniques To Improve Students Self Confidence Through Group Guidance At Smp Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 6(1), 1–10.
- Wicaksono, H. (2020). Effectiveness of Group Conceling With Techniques Assertive Training To Improve Confidence in Students in Smp Negeri 2 *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan ...*, 9(1), 32–39. <https://core.ac.uk/download/pdf/322553022.pdf>
- Wikhayah, A., & Abdullah, S. M. (2021). The Effect Of Assertiveness Training On Self-Confidence Of Adolescents With Divorced Parents. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2), 186–194. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1589>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Penerapan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan *Self Confidence* Peserta Didik MTs

Vol. 3, No. 1, January 2019
DOI: 10.22460/lq.v2i1p21-30.642



p-ISSN: 2614-6223
e-ISSN: 2614-2198

PENERAPAN *TEKNIK ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* PESERTA DIDIK MTs

Eva Oktapiani
MTs Ma'arif Cibeureum

email: evaoktapiani25@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self confidence* pada peserta didik kelas VII di MTs Ma'arif Cibeureum – Sumedang. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan jenis penelitian *pretest-posttest control group design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 62 orang sementara sampel diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel tersebut maka diperoleh hasil kelompok VII A sebagai kelompok eksperimen dengan kategori *self confidence* rendah sebanyak enam orang dan kelompok VII B sebagai kelompok kontrol dengan kategori *self confidence* rendah sebanyak 6 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket sikap *self confidence*. Setelah diberikan perlakuan maka diperoleh hasil *post-test* yang kemudian diolah dengan menggunakan SPSS 23. Hasil rata-rata skor *pre-test* kelas eksperimen mengalami peningkatan dari 118 menjadi 143,3 pada saat *post-test*. Sementara kelas kontrol juga mengalami kenaikan dari semula 113 menjadi 117,1. Dengan melihat Sig. (*2-tailed*) kelas eksperimen yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima, artinya teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self confidence* pada peserta didik kelas VII MTs Ma'arif Cibeureum.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Teknik *Assertive Training*

ABSTRAK

This study aims to apply assertive training techniques to increase self confidence in class VII students at MTs Ma'arif Cibeureum – Sumedang. This research is a quasi-experimental study with the type of pretest-posttest control group design research. The population in this study was 62 people while the sample was taken based on purposive sampling technique. By using the sampling technique, the results of group VII A were obtained as an experimental group with a low self confidence category of six people and group VII B as a control group with a low self confidence category of 6 people. Data collection techniques using self confidence attitude questionnaire. After treatment, the results of the post-test were obtained which were then processed using SPSS 23. The average results of the pre-test score of the experimental class increased from 118 to 143.3 at the time of the post-test. While the control class also increased from 113 to 117.1. By looking at Sig. (2-tailed) experimental class that is $0,000 < 0,05$ then H_a is accepted, meaning that the assertive training technique can increase self confidence in class VII MTs Ma'arif Cibeureum students.

Keywords: *Self Confidence, Assertive Training Techniques*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan komponen yang sangat penting dalam mencetak sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan sangat membantu peserta didik dalam usaha mengembangkan dan menitikberatkan pada pengembangan pengetahuan, kecakapan dan nilai sikap serta pola tingkah laku yang berguna bagi hidupnya. Di dalam pendidikan terdapat suatu

kegiatan belajar dimana dalam kegiatan belajar tersebut terdapat beberapa hal pokok yang terjadi, yaitu bahwa dengan belajar akan membawa pada perubahan-perubahan dan perubahan tersebut terjadi karena adanya usaha dan kecakapan untuk meraih perubahan tersebut.

Pendidikan memiliki peran penting dalam upaya peningkatan sumber daya manusia ke arah yang lebih baik. Pendidikan diharapkan mampu membentuk peserta didik yang dapat mengembangkan sikap, keterampilan dan kecerdasan intelektualnya agar menjadi manusia yang terampil, cerdas, serta berakhlak mulia.

Salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting untuk mengembangkan sikap dan keterampilan peserta didik adalah kepercayaan diri. Orang yang mempunyai kepercayaan pada diri sendiri berarti orang tersebut sanggup, mampu, dan meyakini dirinya bahwa ia dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Yuliani, W (2019) Perkembangan pribadi yang optimal ini harus dilakukan secara mandiri oleh sendiri. Bertolak dari pernyataan tersebut seyogyanya perkembangan kepribadian peserta didik harus diarahkan kepada kesadaran pribadi secara mandiri bahwa mereka harus mempunyai pribadi yang sehat. Menurut Lauster (dalam Hakim, 2002, hlm.4) 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 kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Percaya diri wajib dimiliki oleh peserta didik agar mudah bergaul dengan teman-teman sebayanya, karena dengan rasa percaya diri peserta didik akan lebih mudah mengeluarkan potensi yang ada pada dirinya dalam meraih prestasi, namun untuk mendapatkan kepercayaan diri peserta didik harus percaya akan potensi yang dimiliki agar perasaan itu muncul dan membuat peserta didik percaya akan kemampuan yang dimilikinya daripada harus menggantungkan diri kepada orang lain. Menurut penelitian terdahulu Azizan (2016) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan ketergantungan media sosial, sehingga dapat diartikan kepercayaan diri memprediksikan ketergantungan media sosial sebesar 22%. APJII (2017) menyatakan pengguna internet di Indonesia meningkat sekitar 8% menjadi 143,28 juta jiwa. Ini setara 54,68% dari populasi yang 262 juta orang. Penetrasi pengguna internet berdasarkan usia yaitu, 13-18 tahun diangka 75,50%, usia 19-34 tahun diangka 74,23%, usia 35-54 tahun diangka 44,06%, dan usia diatas 54 tahun diangka 15,72%. Ada tiga besar jenis konten internet yang diakses pengguna, yakni *chatting* sebesar 89,35%, media sosial sebesar 87,13%, dan mesin pencari sebesar 74,84%.

Perkembangan dunia digital dengan kehadiran media sosial, tren baru serta ekspektasi dari lingkungan sekitar telah menciptakan tekanan dan standar baru bagi remaja di Indonesia. Fenomena adanya tekanan dan tuntutan dari media sosial membuat remaja tidak percaya diri, merasa khawatir dan resah. Terlebih lagi, usia remaja merupakan masa di mana seseorang sangat terpengaruh dengan pendapat dari luar.

Permasalahan di atas juga dialami oleh peserta didik di sekolah. Peserta didik yang tidak punya rasa percaya diri, akan menghambat perkembangan prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian serta membuat peserta didik tersebut tidak cakap bersosialisasi. Peserta didik tersebut kurang mempunyai keberanian untuk mengaktualisasikan dirinya dilingkungan sosial. Sebagian besar peserta didik yang merasa gagal dengan prestasinya sulit untuk mengembangkan kepercayaan diri. Takut dengan tugas yang menantang, takut akan kegagalan, dan terbiasa dalam mengambil tugas yang tidak memiliki tantangan.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara pada bulan Agustus 2018 di MTsS Ma'arif Cibeureum pada kelas VII yang berjumlah 62 peserta didik menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri masih berada pada tahap rendah. Beberapa peserta didik menceritakan bahwa ia kurang percaya diri malu dengan bentuk tubuhnya yang

gemuk, tidak menarik karena berkulit hitam dan banyak jerawat. Selain itu ada juga peserta didik yang merasa dirinya tidak percaya diri karena tidak bisa membaca sehingga lebih suka menyendiri dan menghindari aktivitas yang berhubungan dengan orang banyak karena sering diejek oleh teman-temannya.

Permasalahan yang dialami oleh peserta didik di atas membutuhkan upaya dari guru bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan terhadap peserta didik yang mengalami permasalahan tersebut yaitu kurangnya kepercayaan diri. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu kegiatan pendidikan yang memiliki posisi strategis dalam pengembangan kepribadian peserta didik. Untuk mengembangkan dan mengatasi masalah pribadi peserta didik dilakukan dengan pemberian kegiatan bimbingan kepada peserta didik. Program bimbingan dan konseling mempunyai kepedulian membantu peserta didik dalam rangka mengembangkan potensi dirinya, dan mengatasi masalah atau kesulitan yang dialaminya.

Salah satu teknik konseling yang dapat meningkatkan *self confidence* peserta didik adalah teknik *assertive training*. Corey (2013, hlm.215) menjelaskan bahwa *assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidak memadaannya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Berdasarkan uraian di atas, kepercayaan diri pada peserta didik MTs dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan dan konseling menggunakan Teknik *Assertive Training*. Dengan demikian, maka penelitian ini difokuskan "Penerapan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan *Self Confidence* Peserta Didik MTs".

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent (Pre-test and Post-test) Control Group Design*. Menurut Creswell (2017, hlm.242), dalam desain ini, kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B) diseleksi tanpa prosedur penempatan acak. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Hanya kelompok eksperimen (A) saja yang diberi *treatment* atau perlakuan.

Populasi dan sampel

Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VII MTs Ma'arif Cibeureum tahun ajaran 2018-2019 yang terdiri dari 3 kelas. Jumlah seluruh peserta didik kelas VII tersebut berjumlah 62 orang.

Teknik pengambilan data sampel biasanya didasarkan oleh pertimbangan tertentu, misalnya keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013, hlm.126). Dalam penelitian ini penentuan sampel berdasarkan hasil pretes peserta didik kelas VII. Sampel yang diambil adalah 12 peserta didik kelas VII yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.

HASIL PENELITIAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Ma'arif Cibeureum dengan mengambil populasi kelas VII sebanyak 62 orang. Dari 62 peserta didik yang diberikan kuisioner awal (*pretest*) dibagi menjadi tiga kategori *self confidence* yaitu, peserta didik dengan *self confidence* tinggi, peserta didik dengan *self confidence* sedang, dan peserta didik dengan *self confidence* rendah. Kategori tersebut diperoleh dari hasil pengisian kuisioner awal (*pretest*).

Data yang diperoleh dari tiga kelas yaitu A, B, dan C diperoleh hasil bahwa kelas VII C memiliki kategori tinggi dibandingkan kelas VII A dan VII B. Sedangkan kelas VII A dan VII B memiliki kategori yang rendah. Sehingga sampel yang diambil adalah 6 orang dari kelas VII A sebagai kelompok eksperimen dan 6 orang dari kelas VII B sebagai kelompok kontrol.

Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen diberikan sebanyak lima sesi dan diakhiri dengan *post-test* untuk kedua kelas untuk menguji keefektifan teknik *assertive training* yang digunakan untuk meningkatkan *self confidence*. Adapun rincian sesi tersebut yaitu:

a. Sesi I

Pada sesi pertama peneliti memberikan *pre-test* kepada peserta didik kelas VII.

b. Sesi II

Pada sesi kedua, peneliti menjelaskan hasil kepercayaan diri dari hasil angket pretes kepada peserta didik. Kemudian peserta didik diminta untuk menceritakan kondisi atau keadaan apa saja yang sering membuatnya merasa kurang atau tidak percaya diri. Satu per satu peserta didik menceritakan situasi atau keadaan yang membuatnya tidak percaya diri. Setelah itu peneliti menjelaskan pengertian kepercayaan diri, aspek-aspek kepercayaan diri, ciri-ciri serta faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri.

c. Sesi III

Pada sesi ketiga, peneliti menjelaskan mengenai pengertian konseling dengan menggunakan teknik *assertive training*, tujuan, serta manfaat yang akan diperoleh peserta didik untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Kemudian peneliti dan peserta didik menyepakati kontrak waktu dan membuat perjanjian bahwa peserta didik akan menjalankan tingkah laku menegaskan diri terhadap sikap dan perasaan mereka baik pada diri sendiri maupun orang lain dan mengikuti kegiatan yang dilakukan pada setiap sesi dengan baik.

Peneliti dan peserta didik bersama-sama mengidentifikasi persoalan kepercayaan diri peserta didik terhadap kemampuan yang dimilikinya. Peneliti menanyakan apa yang dipikirkan atau yang dilakukan peserta didik dalam menghadapi situasi tersebut. Kemudian peneliti memperkenalkan latihan menegaskan diri dengan bermain peran kepada peserta didik.

Selanjutnya, peneliti memberikan skenario I kepada peserta didik kelompok eksperimen dan memilih pemeran sesuai dengan skenario yang telah diberikan. Peneliti memberikan penguatan positif kepada peserta didik dalam bermain peran agar mereka dapat melakukan latihan menegaskan diri dengan baik.

Setelah bermain peran berakhir, peneliti membahas jalannya bermain peran yang telah dilaksanakan untuk menjadi bahan evaluasi. Kemudian peneliti menjelaskan respon positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan nyata peserta didik dalam menghadapi situasi sulit untuk menegaskan diri. Sesi ketiga diakhiri dengan peneliti dan peserta didik merencanakan tindak lanjut untuk sesi selanjutnya.

d. Sesi IV

Pada sesi keempat, peneliti menanyakan setelah latihan menegaskan diri pada sesi sebelumnya, sejauh mana peserta didik berperilaku menegaskan diri dalam kehidupan sehari-hari. Peserta didik menjelaskan kesulitan mereka saat berperilaku menegaskan diri dalam

kehidupan nyata. Kemudian peneliti dan peserta didik menyepakati kontrak waktu untuk melakukan bimbingan kelompok kembali dengan menggunakan teknik *assertive training*.

Peneliti dan peserta didik membahas masalah tentang kondisi fisik yang membuat mereka tidak percaya diri. Kemudian peneliti dan peserta didik bersama-sama mengidentifikasi persoalan kepercayaan diri peserta didik terhadap keadaan fisik mereka. Peneliti menanyakan apa yang dipikirkan atau yang dilakukan peserta didik dalam menghadapi situasi tersebut. Peneliti kemudian memberikan latihan menegaskan diri dengan bermain peran kepada peserta didik agar mereka lebih terbiasa berperilaku menegaskan diri.

Peneliti memberikan skenario II kepada peserta didik kelompok eksperimen dan memilih pemeran sesuai dengan skenario yang telah diberikan. Peneliti memberikan semangat kepada peserta didik dalam bermain peran agar mereka dapat menegaskan pada diri mereka bahwa mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Setelah bermain peran berakhir, peneliti membahas jalannya bermain peran yang telah dilaksanakan. Peneliti dan peserta didik bersama-sama mendiskusikan tingkah laku menegaskan diri yang dapat mereka lakukan di kehidupan nyata untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Peneliti menanyakan perasaan peserta didik setelah diberikan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selanjutnya peneliti memberikan penguatan positif bahwa mereka mampu berperilaku menegaskan diri terhadap sikap dan perasaan mereka baik pada diri sendiri maupun orang lain.

e. Sesi V

Pada sesi kelima, peneliti memberikan *post-test* kepada kelompok peserta didik kelas VII A sebagai kelompok eksperimen, dan peserta didik kelas VII B sebagai kelompok kontrol.

Setelah diperoleh data *pre-test* dan *post-test* diketahui rata-rata *pre-test* 118 kemudian setelah *post-test* pada kelas eksperimen rata-ratanya menjadi 143,3 sehingga mengalami peningkatan sebesar 25,3. Sementara rata-rata *pre-test* kelas kontrol dengan metode informatif adalah 113 dan setelah diberi *post-test* rata-ratanya menjadi 117,1 yang berarti mengalami peningkatan sebesar 4,1. Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan SPSS 23. Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa Sig. (2-tailed) < 0,05 yaitu 0,000. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis H_a diterima. Ini berarti teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan peserta didik MTs.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pemberian kuesioner awal (*pretest*) pada peserta didik kelas VII di salah satu MTs di Kabupaten Sumedang diperoleh 14 peserta didik dengan kategori *self confidence* tinggi, 33 peserta didik dengan kategori *self confidence* sedang, dan 15 peserta didik dengan kategori *self confidence* rendah. Sampel yang dipilih adalah 12 peserta didik dengan kategori *self confidence* rendah. Dari 12 peserta didik kemudian dibagi dua kelompok yaitu 6 peserta didik untuk kelompok kontrol, dan 6 peserta didik untuk kelompok eksperimen. Peserta didik pada kelompok eksperimen akan mendapat intervensi teknik *assertive training* selama jangka waktu tertentu. Sedangkan peserta didik yang menggunakan metode informatif pada kelompok kontrol menggunakan metode informatif.

Hasil perolehan *pretest* tersebut sejalan dengan hasil wawancara terhadap wali kelas, guru BK, dan guru mata pelajaran pada bulan Agustus tahun 2018 di salah satu MTs di Kabupaten Sumedang. Beberapa peserta didik merasa kurang percaya diri, malu dengan bentuk tubuhnya yang gemuk, tidak menarik karena berkulit hitam, dan banyak jerawat. Selain itu ada juga peserta didik yang merasa dirinya tidak percaya diri karena tidak bisa membaca sehingga lebih suka menyendiri dan menghindari aktivitas yang berhubungan dengan orang banyak karena sering diejek oleh teman-temannya.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di MTs Ma'arif Cibeureum berlangsung dengan baik, peserta didik yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan antusias yang

tinggi kemudian diberikan secara terus-menerus. Guru bimbingan dan konseling serta pihak yang terkait terus membantu dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok. Sehingga peserta didik mampu menemukan solusi permasalahannya dan mampu mengembangkan diri secara optimal.

Berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata *pre-test* 118 kemudian setelah *post-test* pada kelas eksperimen rata-ratanya menjadi 143,3 sehingga mengalami peningkatan sebesar 25,3. Sementara rata-rata *pre-test* kelas kontrol dengan metode informatif adalah 113 dan setelah diberi *post-test* rata-ratanya menjadi 117,1 yang berarti mengalami peningkatan sebesar 4,1. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self confidence* pada peserta didik kelas VII MTs.

Keefektifan teknik *assertive training* juga terlihat dari ungkapan peserta didik yang menyebutkan bahwa setelah melakukan latihan menegaskan diri, mereka mampu mengungkapkan perasaan dan ekspresi mereka kepada orang lain ketika menghadapi situasi-situasi sulit seperti tidak percaya diri karena kondisi fisik atau kemampuan mereka.

Hasil wawancara dengan wali kelas, guru BK, dan guru mata pelajaran pun mengungkapkan bahwa terdapat perubahan sikap pada peserta didik kelompok eksperimen. Peserta didik mulai membuka diri dengan bergaul dengan teman-temannya, banyak tersenyum, dan mampu mengutarakan pendapat ketika proses kegiatan pembelajaran berlangsung. Hal tersebut sejalan dengan hakikat belajar menurut Yuliani (2016) Hakikat dari pembelajaran adalah memberikan pelayanan bagi siswa agar dapat merubah tingkah laku ke arah perkembangan pribadi yang optimal. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *assertive training* terbukti efektif untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik kelas VII di salah satu MTs di Kabupaten Sumedang. Hasil penelitian ini turut mendukung hasil penelitian oleh Arista (2018) bahwa teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik SMP.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MTsS Ma'arif Cibeureum menunjukkan penerapan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan *self confidence* peserta didik MTs. Hal ini dibuktikan dengan wawancara dan observasi sebelum dan setelah tindakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* membuat peserta didik bebas mengekspresikan diri dan perasaannya secara langsung.

DAFTAR RUJUKAN

- Alsa, A. (2006). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Jurnal Psikologi. No.1. 47-48. Semarang.
- APJII. (2017). *Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Azizan, H. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Siswa di SMK Negeri 1 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(6).
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Terjemahan E. Koswara), Bandung : Rafika Aditama Press.
- Cresswell, J. W. (2017). *Research Design (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed) Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darajat, Z. (1995). *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Day, X S. (2008). *Theory and Design in Counseling and Psychotherapy*. New York: Lahaska Press.
- Ghufro dan Risnawati. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media Group.

Eva Oktapiani. *Penerapan Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Self Confidence Peserta Didik MTs. MTs Ma'arif Cibeureum*

- Gunarsa, S. D. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hurlock. (1999). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima (Terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga.
- Kushartanti, A. (2009). Perilaku menyontek ditinjau dari kepercayaan diri. *Indigenus: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2).
- Nursalim. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Yuliani, W. (2016) *Pengaruh Strategi Active Learning Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas V SD Laboratorium UPI Cibiru*. S2 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yuliani, W. (2019). *Pengaruh metode kooperatif learning tipe jigsaw terhadap kemandirian belajar peserta didik kelas VI SDN Tunas Bakti Subang tahun pelajaran 2018/2019*. *Quanta*, 3(2), 23-28.

Lampiran 2 Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training

p-ISSN 2089-9955
e-ISSN 2355-8539

05 (1); 2018; 23-34
KONSEL: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)

Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training

Badrul Kamil, Mega Arla Monica, A. Busthoml Maghrobi

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
badrulkamil@radenintan.ac.id

Submitted: 05-05-2018, Revised : 26-05-2018, Accepted : 20-06-2018

Abstract: *Self-confidence is the positive attitude of an individual that enables him to develop positive judgments both for himself and for his environment / situation. The purpose of this study was to determine whether group counseling services with assertive assistive techniques were effective in improving students' self-esteem. The method used in this research is True Experimental Design Design type pretest-posttest control group design. Data collection techniques in this study using observation, questionnaire method, interviews, and supporting technique documentation. The results of the data analysis show that there is an increase in the learner in the school before the service is given and after the service is provided. to confidence This is directed from the results of hypothesis testing by using t test (t-test), from the pretest and posttest results obtained in the experimental group t arithmetic = 36.701 > t_{table} 0.05 = 2.228, df = n-1 = 10 with p value < t_{table} (0.000 < 0.0005), then Ho "Assertive Counseling Assertive Training Group (assertive training) is not effective to increase self-confidence in rejected learners and Ha" Assertive Training Group Assertive Training is effective to improve the taste self-confident to learners accepted.*

Key words: *Counseling; Group; Exercise; Assertive; Believe; Self*

Abstrak: Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian True Eksperimental Design jenis pretest-posttest control group design. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, metode kuisioner, wawancara, dan dokumentasi teknik pendukung. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan peserta didik di sekolah sebelum diberikan layanan dan sesudah diberikan layanan. terhadap rasa percaya diri Hal ini ditunjukkan dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t (t-test), dari hasil pretest dan posttest yang diperoleh dalam kelompok eksperimen t hitung = 36.701 > t_{tabel} 0.05 = 2.228, df = n-1=10 dengan p value < t_{tabel} (0.000 < 0.0005), maka Ho "Konseling Kelompok Teknik Latihan Asertif (assertive training) tidak efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik ditolak dan Ha "Konseling Kelompok Teknik Latihan Asertif (assertive training) efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik diterima.

Kata Kunci: *Konseling;Kelompok;Latihan;Asertif;Percaya;Diri*

Pendahuluan

Sejak manusia yang pertama kali lahir ke dunia telah dilakukan usaha-usaha dalam mendidik, antara lain (1) mendidik anak-anaknya, walaupun dengan cara yang sangat sederhana; dan (2) demikian pula manusia sebagai makhluk sosial, telah ada usaha-usaha dari orang-orang yang lebih mampu dalam hal-hal tertentu untuk mempengaruhi orang lain, untuk kepentingan kemajuan orang-orang tersebut. Setiap manusia membutuhkan pendidikan sampai kapan dan dimanapun ia berada serta diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing di samping memiliki budi pekerti yang luhur dan moral yang baik. Manusia dapat memperoleh ilmu pendidikan dan ilmu pengetahuan melalui dua sumber utama yaitu sumber alamiah dan sumber insaniah (UN, 2015)

Proses belajar mengajar merupakan bagian dari pendidikan. Pendidikan tidak hanya terbatas pada lembaga formal tetapi juga mencakup lembaga informal baik yang berlangsung dalam keluarga, dalam pekerjaan dan dalam kehidupan masyarakat. Kegiatan belajar mengajar

merupakan fungsi pokok dan usaha yang paling strategis guna mewujudkan tujuan institusional yang diemban oleh suatu lembaga.

Sekolah dituntut untuk mampu membuat peserta didiknya berkembang secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan peserta didiknya, selain itu sekolah juga dituntut untuk menciptakan peserta didik yang kreatif, mandiri dan dapat mencapai target setelah peserta didik menyelesaikan pendidikannya disuatu lembaga tersebut. Guru sebagai jembatan pertama peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki peserta didik, selain guru mata pelajaran guru bimbingan dan konseling juga berperan sangat penting untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting untuk membantu peserta didik mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya. (Tohirin, 2009)

Tugas layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik adalah agar peserta didik mampu memahami diri, dan lingkungannya serta mampu menjadi individu yang lebih peka terhadap situasi dan mandiri terutama memahami hakikat manusia, dengan memahami hakikat manusia maka setiap upaya bimbingan dan konseling diharapkan tidak menyimpang dari hakikat tentang manusia itu sendiri. Hal tersebut menuntut seorang konselor agar dalam berinteraksi dengan klien harus mampu melihat dan memperlakukan kliennya sebagai sosok utuh manusia dengan berbagai dimensinya.

Ahman dalam Mamat Supriatna, secara khusus menyatakan layanan bimbingan di SMP bertujuan untuk membantu siswa agar dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan yang berkaitan dengan aspek pribadi sosial, pendidikan, dan karier sesuai dengan tuntutan lingkungan (Mamat, 2013)

Layanan bimbingan membantu peserta didik agar : (1) memiliki pemahaman diri; (2) mengembangkan sikap positif; (3) membuat pilihan kegiatan secara sehat; (4) mampu menghargai orang lain; (5) memiliki rasa tanggung jawab; (6) mengembangkan keterampilan hubungan antar pribadi; (7) dapat menyelesaikan masalah; dan (8) dapat membuat keputusan secara baik

Individu harus mampu memecahkan dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami dirinya agar terwujud pribadi yang mampu bersosialisasi dan berperilaku yang positif dengan lingkungannya secara baik. Dalam dunia psikologi perkembangan, peserta didik yang berumur 12-15 tahun merupakan masa remaja awal. Umumnya individu mulai berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik, tidak tergantung pada orang tua, dan fokus pada penerimaan diri terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya (Agung Hartono, 2008)

Dalam buku Psikologi Perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga bagian yaitu : pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Agustian, 2009)

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Menurut Ahmadi dan Sholeh, tanda-tanda tertier dari masa ini antara lain biasanya diwujudkan dalam perubahan sikap dan perilaku, contoh adanya perubahan mimik saat berbicara, cara berpenampilan, bahasa yang diucapkan, aktingnya, dan lain-lain. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Salah satu tugas perkembangan masa remaja dalam mencapai jati dirinya dapat dilakukan melalui pergaulan hidup baik dengan keluarga, guru, maupun teman sebaya. Hampir sebagian besar waktu dalam kehidupan remaja digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain. Interaksi sosial dengan teman sebaya merupakan salah satu unsur penting untuk memenuhi kebutuhan akan harga diri, aktualisasi diri di lingkungan mengadakan interaksi dengan lingkungan sebagai tujuannya. Apabila hal tersebut tidak tercapai maka individu akan mengalami masalah dalam kesehariannya.

Salah satu peran penting untuk peserta didik dapat hidup bersosial adalah tumbuhnya sikap rasa percaya diri. Rasa percaya diri akan membantu peserta didik dapat bersosialisasi

dengan baik, baik terhadap teman sebaya ataupun warga sekolah. Percaya diri pada dasarnya merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki. Mastuti menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya (Mastuti, 2013).

Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif akan membantu peserta didik dalam meningkatkan hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal dapat terjalin dengan baik apabila peserta didik memiliki rasa percaya diri yang baik

Menurut Sugiono kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan (Sugiyono, n.d.). Menurut Goldstein latihan asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. (Willis, 2011). Bruno mengemukakan bahwa latihan asertif pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. (Maulian Putri, 2015)

Alberti dan Emmons penekanan latihan asertif adalah pada "keterampilan" dan penggunaan ketrampilan tersebut dalam tindakan. Sedangkan Redd dkk menyatakan bahwa latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. (Maulian Putri, 2015)

Latihan asertif bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif, sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan teras terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. (Maulian Putri, 2015)

"Latihan asertif dapat menggunakan teknik dari conditioning operan maupun conditioning klasikal, disamping pengajaran kognitif, dan dikombinasikan dengan program perlakuan lain seperti systematic desensitization, modelling role playing, behavior rehearsal, baik secara individual maupun kelompok.". (Maulian Putri, 2015)

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang didalamnya dibuat manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol yang bertujuan untuk menyelidiki ada atau tidaknya sebab-akibat dan hubungan antara sebab-akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan (treatment) tertentu pada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol untuk perbandingan.

Tabel 1 Pola *Pre-Test Post-Test Control Group Design*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelas Kontrol	O1	X	O2

25

	wKelas Eksperimen	O3	X	O4
Keterangan:				
	O1	: Nilai <i>pretest</i> pada kelompok kelas kontrol		
	O2	: Nilai <i>posttest</i> pada kelompok kelas kontrol		
	X	: Perlakuan yang diberikan kepada anggota sample		
	O3	: Nilai <i>pretest</i> pada kelompok kelas eksperimen		
	O4	: Nilai <i>posttest</i> pada kelompok kelas eksperimen		

Tujuan pretest adalah untuk mengetahui peserta didik di SMP Negeri 8 Bandar Lampung yang memiliki rasa percaya diri rendah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dengan cara pemberian sugesti kemampuan diri. Pemberian *treatment* kepada beberapa peserta didik yang tergolong dalam kelas eksperimen yang telah dipilih, lalu menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dan untuk kelompok kontrol diberikan *treatment* dengan metode ceramah.

Tabel 2. Tahapan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Latihan Asertif

No.	Pertemuan	Kegiatan	Jumlah Pertemuan	Waktu
1	1	Assessment	2-3 Kali	45-60 Menit
2	2	Menetapkan Tujuan (<i>Goal Setting</i>)	2-3 Kali	45-60 Menit
3	3	Implementasi Teknik (<i>Technique Implementation</i>)	2-3 Kali	45-60 Menit
4	4	Evaluasi dan Pengakhiran	2-3 Kali	45-60 Menit

Tujuan dari *pretest* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik di SMP Negeri 8 Bandar Lampung yang memiliki rasa percaya diri rendah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dengan cara pemberian sugesti kemampuan diri, dengan memberikan angket kepada peserta didik setelah pemberian *treatment*. Setelah itu membandingkan persentase hasil dari angket dengan indikator peserta didik yang tergolong memiliki rasa percaya diri rendah antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Kemudian membandingkan hasil dari penelitian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Sugiyono mendefinisikan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, guna mencapai objektivitas yang tinggi. Observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Metode angket merupakan teknik pengumpulan data melalui pemberian daftar pertanyaan atau pernyataan yang disusun secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Wawancara yaitu teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, satu pihak sebagai pewawancara dan lainnya menjadi narasumber data dengan memanfaatkan seluruh komunikasi secara wajar dan lancar. Dokumentasi mencari data mengenai variabel yang berupa catatan transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda, dan sebagainya.

Tabel 3. Alternatif Jawaban

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban	
	YA	TIDAK

<i>Farvorable</i>	1	0
<i>Unfarvorable</i>	0	1

Tabel 4. Kriteria Skor Percaya Diri

Interval	Kriteria
$12 \geq$	Tinggi
≤ 12	Rendah

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif (kelas eksperimen) dan teknik ceramah (kelas kontrol) pada peserta didik rendah percaya diri kelas VIII yang dilaksanakan di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017, dengan tujuan untuk menangani peserta didik rendah percaya diri. Peserta didik rendah percaya diri dapat berpengaruh terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain, yang mengakibatkan peserta didik dapat dikatakan sulit untuk menyesuaikan diri dengan keadaan di sekitar lingkungan sekolah.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil pretest dan posttest diperoleh dari observasi yang dilakukan oleh peneliti mengenai peserta didik yang tergolong rendah percaya diri. Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik rendah percaya diri sebelum diberi perlakuan. Berikut disajikan hasil kondisi *pretest* peserta didik:

Tabel 5. Hasil *Pretest* Populasi Peserta Didik Berdasarkan Kriteria (Kelas Eksperimen & Kelas Kontrol)

Kelas Eksperimen				
No.	Kode Peserta Didik	Kelas	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	Konseli 01	D	24	Tinggi
2	Konseli 02	D	23	Tinggi
3	Konseli 03	D	9	Rendah
4	Konseli 04	D	24	Tinggi
5	Konseli 05	D	7	Rendah
6	Konseli 06	D	19	Tinggi
7	Konseli 07	D	20	Tinggi
8	Konseli 08	D	9	Rendah
9	Konseli 09	D	13	Tinggi
10	Konseli 10	D	7	Rendah
11	Konseli 11	D	16	Tinggi
12	Konseli 12	D	6	Rendah
13	Konseli 13	D	8	Rendah
14	Konseli 14	D	24	Tinggi
15	Konseli 15	D	18	Tinggi
16	Konseli 16	D	19	Tinggi
17	Konseli 17	D	21	Tinggi
18	Konseli 18	D	17	Tinggi

19	Konseli 19	D	9	Rendah
20	Konseli 20	D	23	Tinggi
21	Konseli 21	D	20	Tinggi
22	Konseli 22	D	21	Tinggi
23	Konseli 23	D	7	Rendah
24	Konseli 24	D	19	Tinggi
25	Konseli 25	D	8	Rendah
26	Konseli 26	D	19	Tinggi
27	Konseli 27	D	8	Rendah
28	Konseli 28	D	17	Tinggi
29	Konseli 29	D	12	Rendah

Kelas Kontrol

No.	Kode Peserta Didik	Kelas	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	Konseli 01	E	19	Tinggi
2	Konseli 02	E	24	Tinggi
3	Konseli 03	E	12	Rendah
4	Konseli 04	E	21	Tinggi
5	Konseli 05	E	11	Rendah
6	Konseli 06	E	13	Tinggi
7	Konseli 07	E	23	Tinggi
8	Konseli 08	E	9	Rendah
9	Konseli 09	E	23	Tinggi
10	Konseli 10	E	22	Tinggi
11	Konseli 11	E	23	Tinggi
12	Konseli 12	E	10	Rendah
13	Konseli 13	E	8	Rendah
14	Konseli 14	E	10	Rendah
15	Konseli 15	E	22	Tinggi
16	Konseli 16	E	19	Tinggi
17	Konseli 17	E	19	Tinggi
18	Konseli 18	E	10	Rendah
19	Konseli 19	E	18	Tinggi
20	Konseli 20	E	20	Tinggi
21	Konseli 21	E	19	Tinggi
22	Konseli 22	E	17	Tinggi
23	Konseli 23	E	9	Rendah
24	Konseli 24	E	12	Rendah
25	Konseli 25	E	19	Tinggi
26	Konseli 26	E	10	Rendah
27	Konseli 27	E	11	Rendah
28	Konseli 28	E	23	Tinggi

Berdasarkan tabel 5 tersebut menunjukkan hasil pretest peserta didik, dengan jumlah seluruh 57 yaitu kelas D (eksperimen) 29 peserta didik, kelas E (kontrol) 28 peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Kemudian didapatkan 22 sampel (11 kelas D dan 11 kelas E) peserta didik yang dikategorikan rendah percaya diri. Lalu dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif. Berdasarkan data yang telah diolah, hasil pretest dari 22 peserta didik yang dijadikan subjek penelitian untuk dijadikan kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berikut disajikan hasil pretest 22 sampel peserta didik dari kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Tabel 6
Hasil *Pretest* Sampel Peserta Didik Rendah Percaya Diri
(Kelas Eksperimen & Kelas Kontrol)

No.	Kode Peserta Didik	Kelas	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	Konseli 03	D	9	Rendah
2	Konseli 05	D	7	Rendah
3	Konseli 08	D	9	Rendah
4	Konseli 10	D	7	Rendah
5	Konseli 12	D	6	Rendah
6	Konseli 13	D	8	Rendah
7	Konseli 19	D	9	Rendah
8	Konseli 23	D	7	Rendah
9	Konseli 25	D	8	Rendah
10	Konseli 27	D	8	Rendah
11	Konseli 29	D	12	Rendah
12	Konseli 03	E	12	Rendah
13	Konseli 05	E	11	Rendah
14	Konseli 08	E	9	Rendah
15	Konseli 12	E	10	Rendah
16	Konseli 13	E	8	Rendah
17	Konseli 14	E	10	Rendah
18	Konseli 18	E	10	Rendah
19	Konseli 23	E	9	Rendah
20	Konseli 24	E	12	Rendah
21	Konseli 26	E	10	Rendah
22	Konseli 27	E	11	Rendah

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan hasil *pretest* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung mengalami *skor pretest* yang rendah. Maka perlu diberikan *treatment/perlakuan* pada peserta didik yang rendah percaya diri.

Setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok, maka diukur kembali hasil *posttest* peserta didik di kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Adapun hasil *posttest* peserta didik sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil *Posttest* Sampel Peserta Didik Rendah Percaya Diri (Kelas Eksperimen (D) & Kelas Kontrol (E))

No.	Kode Peserta Didik	Kelas	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	Konseli 03	D	19	Tinggi
2	Konseli 05	D	18	Tinggi
3	Konseli 08	D	20	Tinggi
4	Konseli 10	D	19	Tinggi
5	Konseli 12	D	17	Tinggi
6	Konseli 13	D	19	Tinggi
7	Konseli 19	D	22	Tinggi
8	Konseli 23	D	17	Tinggi
9	Konseli 25	D	21	Tinggi
10	Konseli 27	D	20	Tinggi
11	Konseli 29	D	23	Tinggi
12	Konseli 03	E	19	Tinggi
13	Konseli 05	E	18	Tinggi
14	Konseli 08	E	18	Tinggi
15	Konseli 12	E	20	Tinggi
16	Konseli 13	E	17	Tinggi
17	Konseli 14	E	19	Tinggi
18	Konseli 18	E	19	Tinggi
19	Konseli 23	E	20	Tinggi
20	Konseli 24	E	19	Tinggi
21	Konseli 26	E	21	Tinggi
22	Konseli 27	E	19	Tinggi

Berdasarkan tabel 7, setelah diberikan treatment pada masing-masing kelompok peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung, Sehingga menghasilkan perubahan hasil pada peserta didik rendah percaya diri. Setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif didapatkan hasil pretest, posttest, dan gain score dapat dilihat pada tabel berikut:

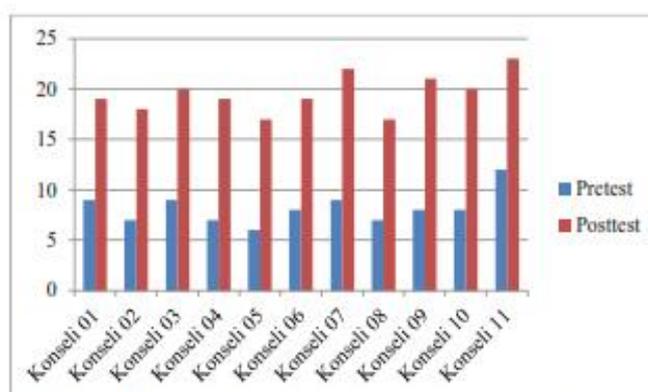
Tabel 8. Deskripsi Data *Pretest, Posttest, Gain Score* (Kelas Eksperimen & Kelas Kontrol)

No.	No. Absen	Kode	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	3	Konseli 01	9	19	10
2	5	Konseli 02	7	18	11
3	8	Konseli 03	9	20	11
4	10	Konseli 04	7	19	12
5	12	Konseli 05	6	17	11
6	13	Konseli 06	8	19	11
7	19	Konseli 07	9	22	13
8	23	Konseli 08	7	17	10
9	25	Konseli 09	8	21	13
10	27	Konseli 10	8	20	12
11	29	Konseli 11	12	23	11
N=11			90	215	125
Rata-Rata			8,19	19,55	11,37

No.	No. Absen	Kode	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Gain Score
1	3	Konseli 01	12	19	7
2	5	Konseli 02	11	18	7
3	8	Konseli 03	9	18	9
4	12	Konseli 04	10	20	10
5	13	Konseli 05	8	17	9
6	14	Konseli 06	10	19	9
7	18	Konseli 07	10	19	9
8	23	Konseli 08	9	20	11
9	24	Konseli 09	12	19	7
10	26	Konseli 10	10	21	11
11	27	Konseli 11	11	19	8
N=11			112	209	97
Rata-Rata			10,19	18,37	8,82

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* 11 (sebelas) peserta didik kelas eksperimen sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata nilai 8,19, sedangkan kelas kela kontrol 10,19.

Layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif lebih efektif untuk menangani peserta didik rendah percaya diri, hal tersebut dapat dilihat dari perbandingan hasil skor. Pada kelas eksperimen yang dilaksanakan menggunakan treatment teknik latihan asertif skor rata-rata peningkatannya adalah 11.37, sedangkan pada kelas kontrol yaitu dengan menggunakan treatment teknik ceramah skor peningkatan lebih rendah dibanding kelas eksperimen yaitu 8.82.



Gambar 1. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Layanan Bimbingan dan Konseling dengan Teknik Latihan Asertif

Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat pengukuran hasil pretest dan posttest sebelum dilakukan dan setelah dilakukan dengan skor peningkatan adalah 11.37. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik latihan asertif dapat menangani peserta didik rendah percaya diri.

Kegiatan *pretest* dilaksanakan selama 30-60 menit, bertujuan untuk membina hubungan dengan peserta didik, berupaya menumbuhkan sikap kebersamaan serta mengupayakan untuk dapat menumbuhkan minat anggota kelompok dalam kegiatan ini. Pertama menjelaskan maksud, tujuan, cara-cara dan asas-asas yang ada dikegiatan konseling kelompok ini dan memperkenalkan tujuan dan garis besar tahap konseling kelompok dengan teknik latihan asertif pada peserta didik serta mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam menangani peserta didik rendah percaya diri.

Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif selesai dilaksanakan, kemudian dilakukan pemberian *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui peserta didik rendah percaya diri setelah diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif. Pada tahapan tretmen kelas kontrol teknik yang digunakan adalah teknik ceramah. Pada teknik ceramah hampir sama dengan penggunaan teknik latihan asertif, hanya saja berbeda cara penyampaian yaitu dengan ceramah saja.

Simpulan

Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dalam menangani peserta didik rendah percaya diri antara lain (1) peserta didik dapat membedakan perilaku pasif, asertif, dan agresif guna mengoptimalkan potensi yang dimiliki; (2) peserta didik mampu memandang dan memahami dirinya sendiri dengan baik tanpa merugikan orang lain. Dengan kata lain, peserta didik mulai menyadari apa yang mereka lakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah akan mempengaruhi dirinya dan orang lain. Hal inipun dapat dilihat dari rata-rata skor sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif adalah 8.19 dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif meningkat menjadi 19.55. Ditunjukkan pula dari hasil uji t dengan program SPSS 16 diperoleh $t_{hitung} = 36.701$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2.228$ atau berada pada daerah penolakan H_0 .

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan rasa percaya diri kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017 diterima. Layanan konseling kelompok mempunyai peran penting dalam upaya menangani peserta didik rendah percaya diri. Peranannya adalah sebagai berikut: (1) Membantu peserta didik agar dapat memahami dirinya sendiri dan orang lain, mengatasi rasa minder, dapat bersosialisasi dengan baik, serta dapat meningkatkan rasa percaya diri. (2) Menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik kelebihan maupun kelemahannya sehingga peserta didik mampu berinteraksi dengan orang lain, dan dapat meningkatkan rasa percaya dirinya serta membuatnya mampu mengembangkan kelebihan yang dimilikinya.

Daftar Pustaka

- Agung Hartono, sunarto. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
 Agustian, H. (2009). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: Refika Aditama.

- Ahmadi, A. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Bineka Cipta.
- Hadja, I. (1999). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwa Suara.
- Mamat, S. (2013). *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mastuti. (2013). *Kiat Percaya Diri*. Jakarta: Bimbingan Konseling Unnes.
- Maulian Putri, I. (2015). Layanan Bimbingan dan konseling pribadi-sosial dengan menggunakan metode latihan Assertive Training untuk mengatasi siswa terisolir. *Jurnal Skripsi Program Stara 1 IAIN Raden Intan Lampung*, 32.
- Nursalim, M. (2013a). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Nursalim, M. (2013b). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Rahayu Purwati, septi. (2013). *Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok*. Semarang: Universitas Negeri Semarang UNNES.
- Sugiyono. (n.d.). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sunardi. (2010). *Latihan Asertif*. PLBFIPUPI.
- Tohirin. (2009). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- UN, M. (2015). *Psikologi dalam Alquran -Terapi Qurani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Willis, S. (2011). *Konseling Keluarga*. Bandung: CV Alfabeta.

Lampiran 3 Implementasi *Assertif Training* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa**KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling**

Vol.1, No.1, Oktober 2019, pp. 35-40

e-ISSN: 2686-2875

<https://journal.ilinstitute.com/konseling>

DOI: 10.31960/konseling.v1i1.315

Received on 10/09/2019; Revised on 23/09/2019; Accepted on 13/10/2019; Published on:27/10/2019

**Implementasi *Assertif Training* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa**Iin Fadli¹⁾, Muhammad Ilham Bakhtiar, Salmiati^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa Pangkep¹Correspondence:email. iinfadli@gmail.com

Abstrak: Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *Assertif Training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa MTs. DDI Bowong Cindea dan pengaruh penerapan teknik *Assertif Training* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Metode penelitian adalah penelitian eksperimen dengan *desain one group pretest post test*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan sampel sebanyak 35 orang. Hasil Penelitian menunjukkan (1) ada pengaruh tingkat percaya diri siswa sebelum dan setelah perlakuan yaitu menjadi baik (2). Terjadi peningkatan percaya diri setelah diberikan teknik *Assertif Training*, siswa bernilai memilih atas apa yang telah dipilih seperti lanjut studi.

Kata Kunci: Teknik Assertif Training, dan Percaya Diri

Abstract: The research aims to determine the effect of the application of Assertive Training techniques to improve the confidence of MT's students. DDI Bowong Cindea and the influence of applying Assertive Training techniques in increasing student confidence. The research method is an experimental research design with one group pretest post test. Data collection techniques using a questionnaire with a sample of 35 people. The results showed (1) there was an influence of the level of student confidence before and after treatment that is to be good (2). An increase in confidence after being given Assertive Training techniques, students are entitled to choose what has been chosen as continued studies.

Keywords: Assertive Training Techniques, and Confidence



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak menuju masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan kematangan seksual yang pada umumnya terjadi antara usia 13 tahun sampai 20 tahun. Siswa yang memasuki usia remaja mengalami perkembangan secara optimal dalam berbagai aspek, antara lain perkembangan fisik, psikologis dan sosial.

Lingkungan, pengalaman, dan pola asuh orang tua mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap terbentuknya percaya diri. Pengalaman interaksi siswa dengan orang-orang sekitar, terutama keluarga, perlahan-lahan membentuk kepercayaan diri mereka. Oleh karena itu, siswa yang tumbuh dalam pola asuh yang keliru dan lingkungan yang tidak mendukung, percaya dirinya cenderung tidak dapat berkembang dengan baik. Perkembangan siswa yang diiringi dengan pujian dan penghargaan akan membuat percaya diri mereka berkembang dengan baik. Sebaliknya, perkembangan siswa yang diiringi dengan celaan dan cemoohan akan membuat mereka mengembangkan kepercayaan diri yang kurang baik.

KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling

Vol.1, No.1, Oktober 2019

Available online: <https://journal.ilinstitute.com/konseling>

Iin Fadli, Muhammad Ilham Bakhtiar, Salmiati

Siswa yang memiliki percaya diri rendah banyak mengalami kegagalan dan masalah, terutama dalam meraih prestasi yang baik. Menurut Rensi dan Lucia Rini Sugiarti (2010: 148) "kepercayaan diri memiliki pengaruh yang positif terhadap prestasi belajar". Penelitian tersebut dilakukan pada 179 siswa kelas VII sekolah swasta di Semarang, menunjukkan hasil bahwa percaya diri yang dimiliki siswa akan mempengaruhi prestasi belajar yang dicapai. Tingginya kepercayaan diri yang berkembang dalam diri siswa akan mendukung tercapainya prestasi belajar yang baik. Sebaliknya, percaya diri yang rendah akan membuat siswa memiliki prestasi yang rendah. Hal tersebut dikarenakan ketika siswa bersikap pesimis terhadap kemampuan yang dimilikinya dan berpikir bahwa diri akan gagal, sebenarnya mereka telah mempersiapkan kegagalan untuk dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala MTs. DDI Bowong Cindea yakni Bapak Haerul Anwar, S.Pd yang berada dilokasi penelitian MTs. DDI Bowong Cindea, mengemukakan bahwa beberapa siswa dan guru, masih banyak siswa yang menunjukkan indikasi kepercayaan diri yang rendah utamanya dalam pemilihan studi lanjut, percaya diri takut, malu, mencontek dan cemas. Kecemasan dalam menghadapi sesuatu yang berpengaruh terhadap emosi yang dimiliki siswa dan tidak bersemangat pada saat mengikuti pelajaran di kelas, selain itu dapat dilihat dari perilaku siswa yang nampak pada kesehariannya dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas seperti jika disuruh guru kedepan kelas selalu merasa takut, selalu cemas terhadap sesuatu hal yang belum terjadi dan selalu bergantung dengan orang lain.

Salah satu permasalahan yang dihadapi siswa belakangan ini adalah terjadinya kecemasan yang dialami oleh seorang siswa dalam memilih jurusan pendidikan yang akan diambilnya ke depan, khusus kepada kelas IX di tingkat MTs, mereka dihadapkan pada jurusan yang tepat bagi dirinya untuk menunjang masa depannya dimasa yang akan datang. Hal ini membutuhkan perhatian dari guru bimbingan dan konseling yaitu bagaimana membina dan membimbing siswa agar kelak dapat bersekolah di jurusan yang sesuai dengan minat belajarnya.

Menurut Kurnia Rizky (2018) Latihan asertif merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung

Untuk mengatasi masalah tersebut dibutuhkan kepercayaan tinggi oleh siswa untuk menetapkan sekolah yang akan dipilihnya sehingga tidak ada lagi kesalahan dalam memilih jurusan, dimana minat serta keahliannya tidak sesuai dengan jurusan yang dipilihnya. Melihat hal tersebut upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan *Assertif Training*. *Assertif Training* merupakan penerapan tingkah laku untuk membantu individu atau kelompok dalam mengembangkan hubungan langsung dalam situasi-situasi interpersonal (Gerald Corey, 2016: 62).

Menurut Herlina (2017) dalam penelitiannya yang berjudul Penerapan teknik asertive training dalam mereduksi konformitas negatif terhadap kelompok sebaya di SMP Negeri 1 Sungguminasa menyimpulkan hasil penelitian bahwa (1) Pelaksanaan teknik *assertive training* untuk mereduksi konformitas negatif terhadap kelompok sebaya dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui 5 kali pertemuan, (2) Konformitas negatif terhadap kelompok sebaya sebelum penerapan teknik *assertive training*, berada pada kategori tinggi. Namun setelah penerapan teknik *assertive training*, berada pada kategori rendah, (3) Penerapan teknik *assertive training* dalam mereduksi konformitas negative terhadap kelompok sebaya di SMP Negeri 1 Sungguminasa. Artinya siswa yang diberikan penerapan teknik *assertive training* menunjukkan penurunan tingkat konformitas negatif terhadap kelompok sebaya.

Assertif Training ini diberikan pada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain melecehkan dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung sehingga dengan latihan asertif ini diharapkan dapat meningkatkan ketegasan, studi, percaya diri, tidak malu, tidak ikut-ikutan dan berani menyatakan pendapat. (Singgih Gunarsa, 2015: 26)

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti beranggapan peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul " Penerapan teknik *Assertif Training* dalam meningkatkan percaya diri siswa kelas IX MTs. DDI Bowong Cindea Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep"

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dalam bentuk pra eksperimen, dimana sampel diberi perlakuan langsung. Lokasi penelitian pada kelas VIII MTs. DDI Bowong Cindea pada semester Genap tahun pelajaran 2018/2019.

Berdasarkan objek yang diteliti dan data yang akan diamati maka penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu variabel percaya diri siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik *Assertif Training* sebagai variabel dependen (Y) dan pelaksanaan teknik *Assertif Training* sebagai variabel independen (X)

Agar diperoleh gambaran keseragaman pembahasan variabel dalam penelitian ini maka secara operasionalnya batasan kedua variabel tersebut adalah sebagai berikut: 1. *Assertif Training* merupakan suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain dengan langkah-langkah pelaksanaan meliputi Rasional strategi, Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif, Bermain peran, Melaksanakan latihan dan praktik, Mengulang latihan, Tugas rumah dan tindak lanjut dan Terminasi. 2. Percaya diri dalam memilih jurusan adalah kesadaran atau keyakinan seorang siswa atas kesesuaian minat dan kemampuannya memutuskan dan memilih jurusan sesuai dengan minat dan kemampuan belajarnya dimasa yang akan datang. Adapun orang yang percaya diri memiliki ciri-ciri berpikir positif, selalu optimis, melaksanakan tugas dengan ikhlas, bersemangat dalam bekerja, inovatif, selalu termotivasi dengan hal-hal baru serta berjiwa petarung.

Untuk kepentingan maka dilakukan teknik pengumpulan data sebagai berikut : 1. Angket adalah pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden dengan tujuan untuk memperoleh data dari subyek penelitian. Adapun angket yang digunakan dalam penelitian terkait dengan percaya diri siswa. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui angket atau kuesioner yang diberikan kepada kelas yang diberikan layanan bimbingan kelompok. kuesioner tersebut dibuat dan didesain oleh peneliti dengan bantuan pembimbing yang diberikan dalam bentuk 5 item pilihan yaitu: sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. 2. Observasi yaitu aktivitas terhadap suatu proses atau objek dengan maksud merasakan dan kemudian memahami pengetahuan dari sebuah fenomena berdasarkan pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui sebelumnya, untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian. Dalam penelitian ini kegiatan observasi dilakukan pada saat pemberian perlakuan serta kegiatan pembelajaran siswa.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. 1. Uji Validitas Data. Uji validitas adalah suatu bentuk analisis yang bertujuan untuk mengetahui apakah instrument yang digunakan dianggap layak atau tidak layak dalam penelitian ini. Adapun uji validitas data dianalisis dengan rumus korelasi product moment, dengan kriteria jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dinyatakan valid dengan taraf signifikansi untuk $\alpha=0.05$. Berdasarkan hasil uji coba instrumen di atas dilaksanakan dengan jumlah responden yang berjumlah 35 orang yang sama besar dengan jumlah sampel, setelah dianalisis dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan ternyata diperoleh hasil analisis validitas menunjukkan 46 item angket dinyatakan valid secara keseluruhan. 2. Reliabilitas (Tetap).

Uji reliabilitas data digunakan untuk mengetahui tentang ketetapan data dari hasil penelitian melalui uji coba instrument sebelum diberikan kepada sampel. Adapun rumus reliabilitas data yang digunakan adalah rumus *Korelasi Product Moment* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 22*. Berdasarkan hasil perhitungan dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 22*. 3. Uji realibilitas dengan menggunakan program *SPSS* diperoleh nilai korelasi $r_{hitung} = 0.348$, jika dibandingkan dengan r_{tabel} pada tabel harga kritik dari *r Product-Moment* dengan $n = 35$ diperoleh $r_{tabel} = 0,254$, ternyata nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} atau $0,573 > 0.312$, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut dinyatakan reliabel. 4. Uji Hipotesis, dimaksudkan untuk melakukan pengajuan hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya apakah diterima atau ditolak. Untuk melakukan pengujian hipotesis digunakan rumus t-test.

Hasil Dan Pembahasan

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat perilaku bertanggung jawab siswa di MTs. DDI Bowong Cindea Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep sebelum (*Pre test*) dan sesudah (*Post-test*) diberikan layanan konseling dengan teknik Teknik *Assertif Training* tentang pentingnya kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan *pretest* berlangsung pada hari sabtu tanggal 18 April 2018 dan *post-test* pada hari sabtu tanggal 8 Mei 2018. Hasil *pretest* mengenai penerapan konseling dengan Teknik *Assertif Training* dalam meningkatkan percaya diri siswa pada MTs. DDI Bowong Cindea Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep disajikan dalam bentuk tabel distribusi yang klasifikasikan dalam 5 (lima) kategori yaitu tingkat percaya diri sangat baik, baik, sedang, kurang baik, dan sangat kurang baik. Hasilnya seperti berikut pada Tabel. 4.1

Interval	Kategori	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
97 – 115	Sangat baik	0	0%	15	37,5%
80 – 96	Baik	0	0%	20	62,5%
61 – 79	Sedang	17	43,75%	0	0
42 – 60	Kurang baik	18	56,25%	0	0
23 – 41	Sangat kurang baik	0	0%	0	0
Jumlah		35	100	35	100

Berdasarkan data Tabel 4.1 tampak bahwa dari 35 orang responden penelitian pada saat *pretest* telah diketahui bahwa ada 18 orang (56,25%) yang berada pada kategori tingkat percaya diri siswa yang kurang baik, dan 17 (43,75%) yang berada pada kategori tingkat percaya diri siswa sedang, sedangkan untuk kategori sangat baik, baik dan sangat kurang baik, tidak ada responden yang masuk kategori.

Kemudian setelah dilakukan *pre-test*, selanjutnya klien diberi perlakuan berupa Penerapan *Assertif Training* dalam meningkatkan percaya diri siswa, kegiatan ini berlangsung selama 3 hari yakni dari hari senin 21 April 2018 sampai dengan rabu 23 April 2018. Adapun kegiatan ini dengan memberikan kegiatan teknik *Assertif Training* dalam meningkatkan percaya diri siswa kemudian dilakukan penyimpulan oleh seluruh anggota kelompok serta dilakukan sesi tanya jawab.

Setelah siswa atau responden diberikan layanan teknik *Assertif Training* maka diketahui bahwa tingkat perilaku sosial positif siswa di MTs. DDI Bowong Cindea Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep mengalami peningkatan. Hal ini sesuai dengan hasil *post-test* bahwa dari 35 orang yang diteliti, ternyata ada 20 (62,5%) responden mengalami peningkatan percaya diri siswa baik, dan 15 (37,5%) responden mengalami peningkatan dalam kategori sangat baik. Jadi tidak ada lagi siswa yang memiliki percaya diri siswa dengan kategori sedang, kurang baik, dan sangat kurang baik. Demikian dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian perlakuan berupa teknik *Assertif Training* dalam meningkatkan percaya diri siswa yang berkategori kurang baik, dimana pada kategori kurang baik ini artinya siswa belum memahami arti percaya diri itu seperti apa sehingga belum tertanam dalam diri siswa, dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *Assertif Training* dalam meningkatkan percaya diri siswa telah mengalami peningkatan menjadi kategori baik dimana pada kategori baik ini artinya pemberian perlakuan atau pelaksanaan teknik *Assertif Training* dalam meningkatkan percaya diri siswa pada siswa telah berhasil karena mengalami perubahan dan berperan penting dalam meningkatkan percaya diri siswa serta sudah mulai tertanam sikap berani. Jika ini diterapkan maka akan berdampak positif pada siswa disekolah.

Secara umum penerapan teknik *Assertif Training* bermaksud memberikan pembahasan kepada siswa yang berkepentingan berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu arah dan tujuan yang dikehendaki. Dengan demikian, penerapan teknik *Assertif Training* merupakan suatu bentuk konseling dalam rangka memberikan pandangan-pandangan serta penguatan-penguatan positif yang diharapkan mampu merubah perilaku siswa yang lebih baik.

Hasil penelitian ini, di dukung oleh Soetarlinah Sukadji (Edi Purwanta, 2005: 35) menyatakan apabila suatu stimulus berupa benda atau kejadian itu dihadirkan (yang terjadi sebagai akibat atau konsekuensi suatu perilaku) secara berulang-ulang, sehingga keseringan munculnya

KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling

Vol.1, No.1, Oktober 2019

Available online: <https://journal.ilinstitute.com/konseling>

Iin Fadli, Muhammad Ilham Bakhtiar, Salmiati

perilaku tersebut meningkat atau terpelihara, maka peristiwa itu akan mampu meningkatkan menjadi lebih baik dan terarah.

Dari pendapat tersebut maka setiap perubahan yang muncul dari siswa melalui satu bentuk perlakuan diharapkan akan menimbulkan perubahan positif dimana perubahan tersebut tanpa disadari langsung oleh siswa sebagai subyek perlakuan. Pada umumnya percaya diri siswa merupakan perwujudan dari perubahan perilaku dan kebiasaan siswa dalam mengontrol perilaku-perilaku yang tidak sesuai sehingga tidak ada lagi pelanggaran-pelanggaran yang diakibatkan oleh perilaku siswa tersebut secara sengaja.

Perilaku bertanggung jawab siswa di MTs. DDI Bowong Cindea Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep menjadi subyek penelitian, Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa sampai pada saat mengerjakan angket sebelum perlakuan hasilnya menunjukkan kategori perilaku bertanggung jawab yang rendah. Namun setelah diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *Assertif Training* dalam meningkatkan percaya diri siswa mengalami peningkatan menjadi baik. Hal ini menunjukkan perubahan positif yang signifikan, itu berarti bahwa tingkat percaya diri siswa mengalami peningkatan pada umumnya dari kategori sedang menjadi kategori baik.

Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh bahwa nilai t-hitung pada umumnya lebih besar dari t-tabel sehingga $t\text{-tabel} < t\text{-hitung}$ maka konsekuensinya adalah hipotesis kerja (H_a) yakni teknik *Assertif Training* berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri siswa di MTs. DDI Bowong Cindea Kecamatan Bungoro Kab. Pangkep dinyatakan diterima. Kemudian dari hasil penelitian melalui uji korelasi product moment diperoleh nilai "r" sebesar 0,07=7% sehingga nilai tersebut berada pada rentang 0 - 20 dengan kategori sangat rendah. Dengan demikian pada hakekatnya terdapat perubahan kategori perilaku bertanggung jawab siswa karena telah diberikan perlakuan berupa layanan konseling dengan teknik *Assertif Training* dalam meningkatkan percaya diri siswa.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herlina, (2017) yang berjudul Penerapan teknik *assertive training* dalam mereduksi konformitas negatif terhadap kelompok sebaya di SMP diperoleh hasil bahwa (1) Pelaksanaan teknik *assertive training* untuk mereduksi konformitas negatif terhadap kelompok sebaya dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui 5 kali pertemuan, (2) Konformitas negatif terhadap kelompok sebaya sebelum penerapan teknik *assertive training*, berada pada kategori tinggi. Namun setelah penerapan teknik *assertive training*, berada pada kategori rendah, (3) Penerapan teknik *assertive training* dalam mereduksi konformitas negative terhadap kelompok sebaya di SMP Negeri 1 Sungguminasa. Artinya siswa yang diberikan penerapan teknik *assertive training* menunjukkan penurunan tingkat konformitas negatif terhadap kelompok sebaya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam rangka peningkatan kepercayaan diri siswa perlu dilakukan teknik *Assertif Training* sebagai suatu cara yang baik dan positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MTs. DDI Bowong Cindea Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep.

Simpulan Dan Saran

Hasil penelitian mengenai "teknik *Assertif Training* dalam meningkatkan percaya diri siswa di MTs. DDI Bowong Cindea Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep" disimpulkan sebagai berikut : 1. Tingkat percaya diri siswa MTs. DDI Bowong Cindea Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep sebelum perlakuan dikategorikan "tidak baik". Dan tingkat percaya diri siswa MTs. DDI Bowong Cindea Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep setelah perlakuan dikategorikan "baik". 2. Teknik teknik *Assertif Training* dapat meningkatkan percaya diri siswa di MTs. DDI Bowong Cindea Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep. Artinya semakin diberikan teknik *Assertif Training* maka percaya diri siswa akan semakin meningkat

Daftar Rujukan

- Centi, J.Paul. 2003. *Mengapa Rendah Diri*. Kanisius. Yogyakarta
- Corey, Gerald. 2016. *Teori dan Praktik Konseling&Terapi*. Bandung: PT Refika Aditama

KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling

Vol.1, No.1, Oktober 2019

Available online: <https://journal.ilinstitute.com/konseling>

Iin Fadli, Muhammad Ilham Bakhtiar, Salmiati

- Fauzan, Lutfi. 2007. *Assertive Training: Pengembangan Probadi Asertif dan Transaksi Sosial*. Depdiknas: UPT BK UM
- Ghufron, 2010. Upaya Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa Kelas VIII Unggulan SMP Negeri 1 Abung Semuli Lampung Utara Tahun Pelajaran 2010-2011. Skripsi: Universitas Lampung
- Goldstein, 2017. Latihan Asertif., diakses di www.konselingsmkn2plg.blogspot.com/2017/08/latihan-asertif.html update 07 Agustus 2017.
- Hakim, Thursam. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara. Jakarta
- Haryanto, 2010. *Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Kartini Kartono & Dali Gulo, 2011. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rineka Aditama
- Kurnia Rizky. 2018, *teknik konseling asertif training*. diakses di <http://misscounseling.blogspot.co.id> Update 29 Maret 2018
- Media, 2018, *Penerapan Teknik Assertive Training*, diakses di <http://Media.Neliati.com> di update 24 Juli 2018.
- Mustika, 2007. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru
- Nana Sudjana. 2004. *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*. Bandung Sinar baru Algesindo.
- Prayitno. 2013. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar Dan Profil*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Rensi dan Lucia Rini Sugiarti, 2010. *Pengantar Psikologi Edisi ke Delapan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Singgih Gunarsa, 2015. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Soelaeman Joesoef, 2000. *Kecerdasan Emosional. Diterjemahkan oleh Hermaya*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono, 2007. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Thantawy. 2005. *Kamus istilah bimbingan dan konseling*. diakses di <http://ilmu psikologi word press.com>. Update 29 Maret 2018
- Tulus Winarsunu, 2006. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf Luxori, 2005. *Psikologi Suatu Pengantar Edisi Ke Dua Jilid 2*. Jakarta: Erlangga

Lampiran 4 *The Effect Of Assertive Training Techniques To Improve Students Self Confidence Through Group Guidance At Smp Negeri 13 Pekanbaru*

**THE EFFECT OF ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUES TO
IMPROVE STUDENTS SELF CONFIDENCE THROUGH GROUP
GUIDANCE AT SMP NEGERI 13 PEKANBARU**

Regina Claudy Wardhani¹⁾ Syahrilfuddin²⁾ Rosmawati³⁾

Email: reginaclaudyw22@gmail.com, syahrilfuddinkarim@yahoo.com, rosandi5658@gmail.
Phone Number : 081365009802

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstrack: *This study aims to knowing the differences in self confidence of students before and after assertive training technique was applied through group guidance and knowing the effect of assertive training technique to improve student self confidence through group guidance. The study was conducted in pekanbaru state SMP 13 towards 7 subjects with purposive sampling technique. One group pre-test post-test model. The data collection instrument used was a self confidence measurement. The results showed that there were differences in self confidence before and after being given assertive training technique with a significance value of $0,018 < 0,05$. In addition, based on the spearman rank test, it is known that there is a significant effect between improve student's self confidence significance $0,012 < 0,05$. The influence of assertive training technique to improve student self confidence is 75% and 25% effect by other factors that come from the student's environment. From the results obtained, it is recommended that educational institutions should continue to carry out activities that are able to improve student's self confidence in the teaching and learning process to encourage more personal communication in the teaching and learning process to encourage more positive thoughts, perceptions, insight and student attitudes.*

Key Words: *Assertive training technique, self confidence, group guidance*

**PENGARUH TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP NEGERI 13 PEKANBARU**

Regina Claudy Wardhan¹⁾ Syahrilfuddin²⁾ Rosmawati³⁾
Email: reginaclaudyw22@gmail.com, syahrilfuddinkarim@yahoo.com,
Phone Number : 081365009802

Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok dan mengetahui pengaruh teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 13 Pekanbaru terhadap 7 subjek dengan teknik *purposive sampling*. Desain penelitian adalah *pre-eksperimen* dengan model *one group pre-test post-test*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala pengukuran kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* dengan nilai signifikansi $0,018 < 0,05$. Selain itu, berdasarkan uji *rank spearman* diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa nilai signifikansi $0,012 < 0,05$. Pengaruh teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah 75% sedangkan 25% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut. Dari hasil yang didapatkan maka direkomendasikan kepada institusi pendidikan hendaknya dapat terus melaksanakan kegiatan yang mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa pada proses belajar mengajar untuk mendorong pengembangan pikiran, persepsi, wawasan dan sikap siswa yang lebih positif.

Kata Kunci: Teknik *Assertive Training*, Kepercayaan Diri, Bimbingan Kelompok

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah segala daya upaya dan semua usaha untuk membuat manusia dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Di samping itu pendidikan merupakan usaha untuk membentuk manusia yang utuh lahir dan batin cerdas, sehat, dan berbudi pekerti luhur. Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan juga tidak rasional. Pada hakikatnya manusia itu memiliki kecenderungan untuk berpikir yang rasional atau logis, disamping itu juga ia memiliki kecenderungan untuk berpikir tidak rasional atau tidak logis.

Pikiran-pikiran irrasional ini tidak berdasarkan fikiran yang logis dan sehat yang mana nantinya akan menyebabkan timbulnya suatu perbuatan atau perasaan yang salah. Suatu perbuatan atau perasaan yang salah tersebut salah satunya adalah kurangnya kepercayaan diri siswa di sekolah.

Rasa percaya diri usia remaja merupakan hal yang penting, karena pada saat itu siswa harusnya sudah tidak mudah terpengaruh, yakin akan pendapatnya, tidak tergantung pada orang lain, benar akan semua tindakannya, yakin akan setiap pengambilan keputusan dan yakin akan kemampuannya. Kepercayaan diri sendiri adalah sumber potensi utama seseorang dalam hidupnya. Jika seseorang sudah tidak lagi percaya diri, misalnya tidak percaya akan cita-cita hidupnya dan keputusan-keputusan yang diambilnya serta tidak percaya akan potensi dan segala kemungkinan dari dirinya, maka hilanglah seluruh sumber potensi diri mereka.

Bimo Walgito (1993) menyatakan bahwa "banyak faktor yang harus diperhatikan dalam belajar, di antaranya yaitu faktor fisik dan psikis yang meliputi motif, minat, konsentrasi perhatian, *natural curiosity*, *balance personality*, percaya diri (*self confidence*), intelegensi, dan ingatan". Dari pendapat di atas salah satu faktor yang menunjang kesuksesan setiap individu dalam proses belajarnya adalah rasa percaya diri.

Siswa yang kurang percaya diri ini akan mengalami kesulitan dalam proses belajarnya sehingga dampak yang ditimbulkan seperti, cemas, ragu-ragu, dan sebagainya. Hal ini sejalan dengan pendapat Hendra Surya (2007) 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.

Siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri, bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif atau pikiran irasional yang muncul pada diri individu, yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya. Kurang percaya diri ini akan mempengaruhi berbagai aspek pada siswa, seperti beberapa penelitian berikut ini :

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa menunjukkan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri terhadap perencanaan karir dan prestasi belajar sebesar 52,8% (Indra, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kepercayaan diri dengan konformitas pada remaja di SMP Negeri 1 Banjarmasin menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan konformitas yaitu sebesar 11,8% (Bismy, dkk. 2016).

Sehingga berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri itu akan mempengaruhi beberapa aspek seperti prestasi belajar, perencanaan karir, dan konformitas pada remaja.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis ketika PLP di SMP 13 Pekanbaru, penulis menemukan bahwa masih banyak sekali anak yang mempunyai kepercayaan diri rendah. Hal ini terlihat ketika peneliti memberikan layanan bimbingan klasikal dikelas VIII banyak siswa yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah ketika diminta mengemukakan pendapat didepan kelas seperti kebanyakan diam ketika ditanya, hanya berdiri sambil tertunduk.

Terdapat beberapa tehnik yang dapat digunakan dalam upaya peningkatan rasa percaya diri siswa. Asertivitas akan mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan diri dalam menilai, berpendapat dan menghormati orang lain. Maka dalam hal ini peneliti menggunakan tehnik *assertive training* yang digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa masih rendah. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok di SMP 13 Pekanbaru. (2) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* melalui di SMP 13 Pekanbaru. (3) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok di SMP Negeri 13 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 13 Pekanbaru yang berlokasi di Jl. Ronggo Warsito No. 43, Kel. Wonorejo, Kec. sail, Kota Pekanbaru. Waktu penelitian dimulai pada bulan Februari 2019 sampai dengan selesai. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen one group pre-test post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang ditarik dengan teknik *purposive sampling* dari 31 orang populasi. Dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik pengambilan data menggunakan teknik observasi dan skala pengukuran. Data diperoleh dari instrumen kepercayaan diri yang disebar oleh peneliti dan di isi oleh responden. Data di analisis secara deskriptif dan statistik menggunakan uji *wilcoxon* dan *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel ini.

Tabel 1. Gambaran kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Setelah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	<176	-	-	3	42%
2	Tinggi	164-175	-	-	3	42%
3	Sedang	152-163	-	-	1	14%
4	Rendah	140-151	1	14%	-	-
5	Sangat Rendah	<139	6	86%	-	-

Sumber: Olahan Data Peneliti

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan teknik *assertive training* siswa tergolong pada kategori sangat rendah yakni 6 orang siswa, pada kategori rendah yakni menunjukkan 1 orang siswa. sesudah diberikan teknik *assertive training* terdapat perubahan di kategori sedang sebanyak 1 orang siswa, tinggi 3 orang siswa, dan sangat tinggi 3 orang siswa.

Proses pelaksanaan *treatmen* dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat di lihat melalui tahapan demi tahapan *treatmen*, berdasarkan kemampuan Pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dapat memainkan peran mereka didalam *assertive training* sehingga meningkatkan kemampuan kepercayaan diri siswa.

Pelaksanaan *treatmen* tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima, dilakukan melalui tahap tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan yang ada didalam prosedur pelaksanaan *assertive training*. Pelaksanaan *treatmen* bimbingan kelompok ini dilakukan 5 kali pertemuan, yang pertemuan pertamanya dimulai dari tanggal 6 Februari 2019. Pada pertemuan pertama ini membahas sub variabel pertama yaitu keyakinan akan kemampuan diri, yang mana pertemuan ini berjalan dengan lancar, hanya saja karena anggota kelompok belum pernah melaksanakan bimbingan kelompok ini pertemuan pertama ini masih terkesan kaku dan monoton dikarenakan anggota kelompok masih banyak yang diam.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 8 Februari 2019. Pada pertemuan kedua ini membahas sub variabel kedua yaitu optimis, yang mana pertemuan ini masih sama dengan pertemuan pertama yang mana suasana kelompoknya masih monoton dan kaku, anggota kelompok baru sekali melaksanakan bimbingan kelompok sebelumnya.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2019, pada pertemuan ini membahas sub variabel ketiga yaitu obyektif, yang mana pertemuan ini sudah ada kemajuan sedikit dari 2 pertemuan sebelumnya, beberapa anggota kelompok sudah mulai aktif dan terbiasa dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Hingga pertemuan keempat dilakukan pada tanggal 15 dan pertemuan kelima dilakukan tanggal 16 Februari 2019. Pada pertemuan keempat membahas sub variabel

tentang bertanggung jawab dan kelima membahas sub variabel tentang rasional ini beberapa anggota kelompok sudah mulai menunjukkan kepercayaan diri dengan menunjuk tangan tanpa di tunjuk, mulai berdiskusi dengan anggota kelompok yang lain. Dan setelah pertemuan kelima berakhir, peneliti memberikan kembali angket *posttest* kepada anggota kelompok.

Untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan *uji wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 2

Tabel 2 Hasil Uji *Wilcoxon*
Test Statistics^a

	posttest – pretest
Z	-2,366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber: Olahan Data Peneliti

Berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $(0,018) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan *rank spearman* dengan SPSS versi 23 tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji *rank spearman*
Correlations

			pretest	Posttest
Spearman's rho	Pretest	Correlation Coefficient	1,000	,864 [*]
		Sig. (2-tailed)	.	,012
		N	7	7
	Posttest	Correlation Coefficient	,864 [*]	1,000
		Sig. (2-tailed)	,012	.
		N	7	7

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Olahan Data Peneliti

Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan nilai signifikansi $(0,012) < \alpha$ $(0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok.

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,864 Selanjutnya untuk mengetahui koefisien derminan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} (rs)^2 &= (0,864)^2 \times 100 \% \\ &= 0,746 \times 100\% \\ &= 75 \% \end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah 75% sedangkan 25% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

Pembahasan

Kepercayaan diri atau *self confidence* adalah aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri maka akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada di dalam dirinya. Sifat percaya diri ini juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Siswa yang memiliki sifat percaya diri yang tinggi akan mudah berinteraksi dengan siswa lainnya, mampu mengeluarkan pendapat tanpa ada keraguan dan menghargai pendapat orang lain, mampu bertindak dan berpikir positif dalam pengambilan keputusan, sebaliknya siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan sulit untuk berkomunikasi, berpendapat, dan akan merasa bahwa dirinya tidak dapat menyaingi siswa yang lain.

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002).

Berdasarkan dengan teori kognitif sosial dari Bandura (dalam Santrock, 2007) yang mengatakan bahwa faktor perilaku, lingkungan, dan pribadi/kognitif, seperti keyakinan, perencanaan, dan berfikir dapat berinteraksi secara timbal balik. Individu yang memiliki pemikiran yang baik akan mengubah perilaku yang dapat diterima di lingkungannya sehingga membuat individu tersebut memiliki rasa percaya diri karena dapat berinteraksi dan diterima oleh lingkungan dan masyarakat sekitar.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 13 Pekanbaru, semester II tahun pelajaran 2018/2019. Dimulai pada tanggal 6 februari-16 februari 2019. Subjek dari penelitian ini sebanyak 7 orang siswa, yang terdiri dari 4 orang perempuan dan 3 orang laki-laki. Pembahasan hasil penelitian ini dilakukan melalui analisis perbandingan pada

penelitian dengan jenis penelitian pre-eksperimental terhadap variabel bebas yaitu teknik *assertive training* (X) dan variabel terikat O (kepercayaan diri). Untuk melihat perbedaan dan perubahan sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan (*treatment*) terhadap sampel. Setelah menentukan hasil perbedaan nilai sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*pos-test*) dari perlakuan, langkah selanjutnya yaitu melihat kepercayaan diri siswa dengan perlakuan (teknik *assertive training*) yang diberikan kepada anak.

Berdasarkan hasil pengelolaan data dan hasil persentase di atas dapat dilihat hasil *pre-test* kepercayaan diri siswa kelas VII.2 di SMP Negeri 13 Pekanbaru diperoleh persentase 86% pada kategori sangat rendah dengan jumlah siswa 6 orang dan persentase 14% pada kategori rendah yakni dengan jumlah 1 orang siswa, dan pada kategori tinggi dan sangat tinggi tidak ada. Artinya kepercayaan diri siswa pada saat *pretest* masih sangat rendah. terbukti pada saat proses pembelajaran peneliti masuk kekelas karena ada jam BK peneliti melihat masih banyak anak yang tidak mampu untuk mengungkapkan pendapat dengan baik dan masih banyak juga anak yang selalu menilai negatif dirinya sehingga menjauhi diri dari teman-teman disekelilingnya.

Penelitian pre-eksperimental ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh signifikan kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberi perlakuan menggunakan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok. Berdasarkan dari hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, didapatkan hasil bahwa *Asymp.sig (2-tailed)* adalah 0,018. Maka pada dasar pengambilan keputusan *Asymp.sig (2-tailed)* < 0,05 bermakna bahwa hipotesis diterima. Pada penelitian kali ini *Asymp.sig (2-tailed)* = 0,018 maka hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan tentang terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan *assertive training*.

Uji terakhir yang dilakukan oleh penulis adalah uji *rank spearman* yang mana uji ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh signifikan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dari Uji *rank spearman* ini didapatkan bahwa nilai hitung *Sig. (2-tailed)* adalah 0,012. Atas dasar pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa hipotesis bisa diterima jika nilai *Sig. (2-tailed)* < 0,05. Pada penelitian kali ini nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,012 (0,012 < 0,05) bermakna bahwa hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan *assertive training*. Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,864. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(r_s)^2 &= (0,864)^2 \times 100\% \\ &= 0,746 \times 100\% \\ &= 75\%\end{aligned}$$

Setelah diolah, dapat disimpulkan pengaruh kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan *assertive training* adalah 75% sedangkan 25% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian berikut.

Berdasarkan penelitian Selfi (2017) "penerapan teknik *assertive training* dalam mereduksi konformitas negatif terhadap kelompok sebaya di SMP". Hasil penelitian penerapan teknik *assertive training* dalam mereduksi konformitas negatif terhadap kelompok sebaya di SMP. Artinya siswa yang diberikan penerapan *assertive training* menunjukkan penurunan tingkat konformitas negatif terhadap kelompok sebaya.

Berdasarkan penelitian Zun Azizul Hakim (2014) “pengaruh pelatihan assertif terhadap asertifitas siswa baru dan keberanian serta kepercayaan diri siswa untuk memutuskan kehendak baiknya”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan skor asertifitas siswa setelah diberikan pelatihan asertifitas, $\{z=-2,201, (p>0,05)\}$. Dengan kata lain, pelatihan asertifitas yang diberikan kepada siswa baru semester pertama pada sekolah menengah atas yang menjadi subjek penelitian ini, telah berhasil meningkatkan skor asertifitas siswa.

Berdasarkan penelitian Rizki Mutia Faradita, Yessy Elita, Rita Sinthia (2018) “Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terhadap kemampuan assertivitas siswa kelas VIII 8 SMP N 18 kota Bengkulu”. Hasil uji menunjukkan kemampuan assertivitas meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, hal ini ditunjukkan dengan nilai $z = -2,803$ dengan taraf signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0.005 yang berarti $0.005 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan kemampuan assertivitas siswa diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Pemberian *assertive training* ini bertujuan agar siswa mampu menjadi individu yang percaya diri baik secara aspek pribadi dan sosialnya. Adapun dapat disimpulkan bahwa pemberian *assertive training* dapat melatih keterampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil di depan orang banyak, ketrampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, adalah tampilan dari orang percaya diri.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

1. Kepercayaan diri siswa sebelum diberikan teknik *assertive training* melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori sangat rendah dan rendah dan sesudah diberikan teknik *assertive training* kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok, yang didapat melalui uji wilcoxon.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok, yang didapat melalui uji rank spearman

Rekomendasi

1. Kepada kepala sekolah memberikan arahan kepada guru-guru khususnya guru bimbingan konseling untuk memperhatikan atau mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

2. Kepada Guru BK untuk dapat mengidentifikasi faktor-faktor penghambat perkembangan komunikasi interpersonal siswa.
3. Kepada peneliti untuk dapat meneliti teknik-teknik lain dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bimo Walgito. 1993. *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah*. Andi offset. Yogyakarta
- Bismy Hafizha Mayara, Emma Yuniarramah, dan Marina Dwi Mayangsari. 2016. *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Konformitas pada Remaja*.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara. Jakarta
- Hendra Surya. 2007. *Kiat Mengajak Anak Belajar dan Berprestasi*. Gramedia. Jakarta.
- Indra Bangkit Komara. 2016. *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa SMP*.
- John W Santrock. 2007. *Perkembangan Anak Jilid 1 Edisi kesebelas*. PT Erlangga. Jakarta.
- Rizki Mutia Faradita, Yessy Elita, Rita Sinthia. 2018. *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan Assertivitas Siswa Kelas VIII 8 SMP N 18 kota Bengkulu*.
- Selfi. 2017. *Penerapan Teknik Assertive Training Dalam Mereduksi Konformitas Negatif Terhadap Kelompok Sebaya Di SMP*.
- Zun Azizul Hakim. 2014. *Pengaruh Pelatihan Assertif Terhadap Asertifitas Siswa Baru Dan Keberanian Serta Kepercayaan Diri Siswa Untuk Memutuskan Kehendak Baiknya*.

Lampiran 5 Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat *Self Confidence* pada Mahasiswa di Yogyakarta

Jurnal Psikologi, Vol. 16, No 2, 2020,16-22

P-ISSN: 1858-3970, E-ISSN: 2557-4694

Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat *Self Confidence* pada Mahasiswa di Yogyakarta

Wenty Lestari¹, Kamsih Astuti², Novia Sinta Rochwidowati³

^{1,2,3}Program Magister Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana Yogyakarta
e-mail: wentylestari.psikologi@gmail.com

ABSTRACT

The study aims to examine the influence of assertiveness training toward increasing self confidence in college students woman dormitories "DD" West Kalimantan in Yogyakarta. The subjects of the study were 10 college students woman who had low self confidence and assertiveness, divided into two groups namely experiment and control of each of the five subjects.

The research design used was pretest-posttest control group design, with U-Mann Whitney analysis and Wilcoxon Rank Test analysis. U-Mann Whitney analysis results showed a significant difference in the self confidence and assertiveness score of the experimental group and the control group that is self confidence ($p=0.009 < 0.05$) and assertiveness ($p=0.009 < 0.05$). Average subjects result of self confidence in the experimental group (84.40) and the control group (74.20), and the average value of assertiveness subjects in the experimental group (102.20) and the control group (89.20).

The result of the Wilcoxon Rank Test showed a significant difference in the self confidence and assertiveness score of the experimental group between before and after being given assertiveness training, that is confidence ($p=0,043 < 0,05$) and assertiveness ($p=0,043 < 0,05$). This result are supported on self confidence score before training (75.20) increasing to (84.40) after assertiveness training and the assertiveness score before training (92.40) increased to (102.20) after assertiveness training. Based on the explanation above, it can be concluded that assertiveness training can improve self confidence in college students woman dormitories "DD" West Kalimantan in Yogyakarta.

Keywords: *Assertiveness training, Self confidence.*

PENDAHULUAN

Individu dalam perkembangannya akan menemukan serangkaian tugas perkembangan yang harus dilalui sesuai dengan tahap perkembangannya. Secara khusus proses pendidikan pada tingkat universitas diharapkan membuat setiap mahasiswi dalam hal ini individu yang tergolong remaja, mampu memperoleh pendidikan secara wajar menuju proses pendewasaan. Hakekatnya tugas mendewasakan sebenarnya ada pada keluarga dengan lingkungan yang kondusif, namun melihat fenomena yang ada pada saat ini institusi pendidikan merupakan salah satu lembaga yang membantu dalam proses pendewasaan dan mempersiapkan serta membentuk manusia muda menuju kematangan. Tugas dosen bukan hanya tugas *transfer of knowledge*, tetapi hingga ranah *transfer of value*. Hal tersebut bermakna agar mahasiswi mampu tumbuh dan berkembang dengan percaya diri, termasuk perkembangan kepribadiannya dalam bersikap dan bertingkah laku. Surya (dalam Utami Dkk, 2015) menyatakan bahwa percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku.

Fenomena yang terjadi di Asrama "DD" seringkali Mahasiswi cemas, gugup, dan tidak berani ketika diminta untuk memberikan pendapat maupun idenya terutama saat berada di dalam forum dikarenakan takut salah dan selalu berpikiran negatif, serta menganggap orang lain lebih baik daripada dirinya. Mahasiswi kurang dapat menerima jika diberikan kritik dari orang lain, sering menghindar jika memiliki masalah terutama saat diberikan tugas sulit dan selalu mengharapkan bantuan temannya, dan memiliki harapan yang berlebihan namun tidak dapat mewujudkannya. Menurut Thursan Hakim (dalam Asrowi, 2017) salah satu karakteristik dari kurangnya kepercayaan diri adalah ketika melakukan suatu hal dihadapan banyak orang dengan perasaan gugup. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa seseorang yang kurang percaya diri belum memiliki keberanian untuk menunjukkan potensi yang dimiliki dihadapan orang banyak misalnya, keberanian berpendapat. Menurut Ghufroon dan Risnawati (2010), kepercayaan diri merupakan 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. Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan menurut Anthony (dalam Ghufroon, 2011).

Berdasarkan hasil yang dilakukan oleh peneliti, maka disimpulkan bahwa mahasiswi di asrama "DD" menunjukkan kepercayaan diri yang rendah. Hal ini sesuai dengan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2006) yang ditandai dengan kurang mandiri, merasa selalu pesimis, kurang toleransi dengan orang lain, kurang memiliki ambisi dalam mencapai keinginannya, dan sikap yang mementingkan diri sendiri dengan tidak perduli dengan orang lain.

Pentingnya untuk meneliti permasalahan pada mahasiswi di asrama "DD" ini agar dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap, munculnya motivasi pada diri untuk melakukan hal-hal dalam hidupnya, meningkatnya kreativitas dirinya, dapat mengambil keputusan, memiliki nilai-nilai moral, memiliki harapan dan aspirasi (Iswidharmanjaya dan Agung, 2005). Dariyo, A. (2007) mengatakan bahwa orang yang percaya diri akan mempunyai sikap inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif dan menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya.

Beberapa intervensi yang pernah dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri antara lain teknik *self-instruction* (Fiorentika, Santoso, dan Simon, 2016), teknik *cognitive defusion* (Saputra dan Prasetyawan, 2018), model *multidimensional* dalam konseling (Milfayetty, 2018), bimbingan kelompok (Irdanelli, Dkk, 2015), *mental training program* (Mamassis dan Doganis, 2004), *self-hypnosis* (Ilmi, 2017).

Peneliti memilih pelatihan asertivitas untuk meningkatkan kepercayaan diri pada Mahasiswi di asrama "DD". Pelatihan asertivitas merupakan 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. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadaannya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu (Corey, 2010).

Alasan lain dipilihnya pelatihan asertivitas ialah dapat memberikan manfaat besar bagi semua orang, bukan hanya keterampilan itu sendiri, melainkan sebagai alat untuk memodifikasi perilaku, memperoleh kepercayaan, peningkatan *self esteem* dan budidaya komunikasi jujur, kuat serta efektif (Bishop, 1999). Pelatihan asertivitas merupakan sebuah

konsep pendekatan *behavioral* yang digunakan untuk membantu orang-orang mendapatkan hak-haknya secara sempurna, yaitu dengan mengembangkan *self esteem* dan melibatkan ekspresi perasaan positif menurut Alberti & Emmons (Hardjono, 2012). Pelatihan asertivitas mengacu pada teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura dengan menggunakan pendekatan *behavior*. Pelatihan asertivitas diberikan kepada mahasiswi dengan tujuan untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respon-respon emosional, sehingga mahasiswi dengan kepercayaan diri yang rendah diarahkan secara langsung untuk dapat meyakini bahwa dirinya memiliki kendali dan potensi untuk dapat mengarahkan kehidupannya dengan baik. Hal ini membuat mahasiswi berusaha dengan maksimal untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan yang mereka miliki, percaya pada potensi diri, dan berusaha mengatasi hambatan yang mereka hadapi. Dengan begitu menyebabkan mahasiswi menjadi lebih aktif, yang akhirnya berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri pada mahasiswi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Gunarsa (2004) bahwa teknik pelatihan asertivitas diberikan agar individu mempunyai kemampuan untuk mengenali dan kemampuan mengevaluasi atau mengubah cara berpikir, mengubah keyakinan dan perasaannya mengenai diri sendiri dan lingkungan.

Pada penelitian ini, peneliti merancang modul pelatihan asertivitas menggunakan prosedur yang meliputi latihan keterampilan, mengurangi kecemasan, dan restrukturisasi kognitif dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2001), yaitu menjalin hubungan yang setara (sesi bermain peran *Win-Win Solution "Negosiasi"*), bertindak sesuai dengan keinginan sendiri (*games "Tempat Perlindungan"*), membela diri sendiri (bermain peran "Membela Diri"), mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman (*modelling "Mengekspresikan Perasaan"*), menerapkan hak-hak pribadi dan tidak menyangkal hak orang lain (studi kasus "Peraturan yang Melanggar Hak-Hak Pribadi").

Mahasiswi "DD" akan diajarkan dan dilatih mempraktekkan secara langsung cara berperilaku asertif dengan lingkungan sosialnya, sehingga pelatihan asertivitas ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswi. Melalui pelatihan asertivitas pada penelitian ini mahasiswi dilatih untuk bersikap asertif dengan memfokuskan pada kegiatan mempraktekkan bermain peran, *games*, *modeling*, dan studi kasus sebagai orang yang asertif.

Berdasarkan hal ini, Mahasiswi "DD" diharapkan dapat bersikap asertif berupa mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara langsung dan jujur dengan selalu mempertimbangkan perasaan, pikiran, dan hak orang lain sehingga dapat mengekspresikan kemampuan maupun keinginannya, serta dapat menjalin hubungan yang baik di lingkungan sosialnya. Mahasiswi "DD" sudah dapat dikatakan berperilaku asertif apabila dapat memenuhi keenam aspek asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2001) yaitu mampu untuk menjalin hubungan yang setara, bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, membela diri sendiri, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman, menerapkan hak-hak pribadi, dan tidak menyangkal hak orang lain.

Peneliti berharap dengan adanya pelatihan asertivitas ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri Mahasiswi "DD" sehingga membuat Mahasiswi menjadi yakin dengan kemampuan dirinya sendiri baik dalam menyampaikan pendapat maupun ide di dalam forum dan yakin untuk mencapai keinginannya, dapat menerima perbedaan dirinya dengan orang lain, dan dapat berusaha untuk mengerjakan sendiri tugas sulit yang diberikan kepadanya tanpa harus mengharapkan bantuan orang lain.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir penelitian ini, diajukan hipotesis:

1. Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan asertivitas dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas. Skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

2. Pada kelompok eksperimen, skor kepercayaan diri setelah pemberian pelatihan asertivitas pada mahasiswi lebih tinggi daripada skor kepercayaan diri sebelum pemberian pelatihan asertivitas.

METODE

Variabel-variabel yang digunakan penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel tergantung: kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri tanpa terpengaruh oleh orang lain, untuk mencapai berbagai tujuan hidup dengan cara memberikan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi. Variabel kepercayaan diri diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan Lauster (2006) yaitu kemandirian, optimis, toleransi, ambisi yang wajar, dan sikap tidak mementingkan diri sendiri.
2. Variabel bebas : pelatihan asertivitas adalah suatu prosedur perubahan perilaku yang mengajarkan, melatih, dan mendorong individu maupun kelompok untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan maupun haknya secara terbuka tanpa menyinggung perasaan orang lain dengan mengacu pada keenam aspek asertivitas yaitu menjalin hubungan yang setara, bertindak sesuai keinginan diri, membela diri sendiri, mengekspresian perasaan diri, menerapkan hak-hak pribadi, dan tidak menyangkal hak-hak orang lain. Variabel asertivitas diukur dengan menggunakan skala asertivitas yang disusun oleh peneliti berdasarkan enam aspek-aspek asertivitas yang dikemukakan Alberti & Emmons (2001) yaitu menjalin hubungan yang setara, bertindak sesuai keinginan sendiri, membela diri sendiri, mengekspresian perasaan diri, menerapkan hak-hak pribadi, dan tidak menyangkal hak-hak orang lain.

Pelatihan asertivitas diberikan kepada kelompok eksperimen dengan menggunakan prosedur meliputi keterampilan, mengurangi kecemasan, dan menstruktur kembali aspek kognitif yang mengacu pada aspek asertivitas yang dikemukakan oleh Alberti Emmons (2001) yaitu menjalin hubungan yang setara, bertindak sesuai keinginan sendiri, membela diri sendiri, mengekspresian perasaan diri, menerapkan hak-hak pribadi, dan tidak menyangkal hak-hak orang lain. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini yaitu *ice breaking*, bermain peran, *games*, *modelling* (dilakukan pemutaran video), *energizer*, studi kasus, yang setiap akhir sesinya diberikan umpan balik dan *cognitive restructuring*, dan terakhir dilakukan evaluasi proses pelatihan.

Subjek dalam penelitian yaitu berjumlah 10 orang untuk penetapan 5 subjek kelompok eksperimen dan 5 subjek kelompok kontrol yang dilakukan secara random. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest control group design*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek kepercayaan diri yang dikemukakan Lauster (2006). Koefisien validitas bergerak dari 0,533 – 0,981. Hasil uji reliabilitas yang diperoleh pada skala kepercayaan diri menunjukkan nilai koefisien reliabilitas Alpha (α) = 0,991, hal tersebut menunjukkan bahwa pengukuran yang dilakukan memiliki tingkat 99,1%.

Pada penelitian ini juga dilakukan wawancara dan observasi setelah selesainya proses pelatihan pada subjek kelompok eksperimen dengan tujuan untuk menggali informasi mengenai kondisi subjek sebelum, selama, dan setelah mengikuti pelatihan, serta kepercayaan diri subjek setelah diberikan pelatihan asertivitas. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney* dan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengujian hipotesis pertama pada skala kepercayaan diri dengan uji *Mann-Whitney* dalam penelitian ini diterima, ditunjukkan dengan adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Hasil analisis yang berarti ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada Mahasiswi Asrama "DD" antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen lebih tinggi daripada tingkat kepercayaan diri kelompok kontrol.

Hasil pengujian hipotesis kedua pada skala kepercayaan diri dengan *Wilcoxon Rank Test* adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan perlakuan dengan tingkat kepercayaan diri setelah mendapatkan perlakuan, tingkat kepercayaan diri setelah perlakuan lebih tinggi. Sementara untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan asertivitas tidak ada perbedaan tingkat kepercayaan diri Mahasiswi Asrama "DD" pada *pretest-posttest*.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi selama, setelah pelatihan, dan dua minggu setelah pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar subjek kelompok eksperimen sudah lebih dapat mendengarkan dengan seksama saat orang lain sedang berbicara, dapat menerima perbedaan orang lain dengan diri sendiri terutama perbedaan pendapat, dapat menerima dan menanggapi kritik maupun saran dari orang lain dengan terbuka, dan dapat membantah jika dituduh orang lain. Menjadi lebih yakin akan kemampuannya terutama sudah beberapa kali menyampaikan pendapat dalam forum termasuk sudah dapat mengungkapkan keinginannya dengan jujur, sudah dapat mengerjakan tugas sulit sendiri, beberapa kali membuat keputusan sendiri (saat memilih kegiatan ekstrakurikuler, saat menentukan tempat untuk melaksanakan program kerja di asrama, saat membeli buku, hingga saat memilih tempat makan saat bersama teman). Sudah dapat menerima kritik dari orang lain dengan terbuka, sudah mulai berusaha untuk mencoba membuat secara tertulis terkait rencana kegiatan untuk mewujudkan keinginannya, saat di asrama sekarang menjadi lebih aktif daripada sebelumnya, beberapa kali sudah menyapa teman asrama terlebih dahulu, dan sudah mulai dapat menolak tanpa menyinggung jika memang tidak setuju dengan pendapat maupun keinginan orang lain, serta sudah mau berbicara dengan teman jika memiliki masalah.

Terjadinya peningkatan pada aspek asertivitas pada sebagian besar subjek kelompok eksperimen, berdampak positif juga pada kepercayaan dirinya. Hal ini ditunjukkan dari hasil skor *mean posttest* dan *mean follow up* subjek kelompok eksperimen yang meningkat, yang berarti bahwa sebagian besar subjek kelompok eksperimen sudah mengalami peningkatan kepercayaan dirinya. Meningkatnya kepercayaan diri pada sebagian besar subjek kelompok eksperimen juga ditunjukkan dengan meningkatnya kelima aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2006), yang meliputi kemandirian, optimis, toleransi, ambisi yang wajar, dan sikap yang tidak mementingkan dirinya sendiri.

DISKUSI

Secara umum, pelatihan asertivitas dapat berjalan dengan lancar, didukung dengan adanya antusiasme subjek kelompok eksperimen, serta *trainer* yang terlihat berkompeten dalam memberikan penyampaian materi dan memberikan praktek dalam pelatihan asertivitas ini. Hasil evaluasi level reaksi sebagian besar subjek menunjukkan bahwa perasaannya senang bisa mengikuti pelatihan asertivitas ini walaupun mengaku waktu untuk mempraktekkan setiap sesi pelatihannya kurang lama. Pada hasil dari evaluasi level belajar subjek merasa senang karena banyak mendapatkan pengetahuan baru dan keterampilan berperilaku asertif setelah mengikuti pelatihan.

Pada evaluasi perilaku, subjek mengalami perubahan perilaku setelah mengikuti pelatihan berupa peserta dapat mendengarkan dengan seksama saat orang lain sedang berbicara, memberikan dukungan kepada temannya saat kesulitan, dapat menerima dan menanggapi kritikan maupun saran dari orang lain dengan terbuka, dan dapat membantah jika diberikan tuduhan. Subjek dapat menolak temannya saat mengajak melakukan sesuatu yang tidak diinginkannya, menjadi dapat menyampaikan gagasan maupun keinginannya dan mampu membuat keputusan dalam kelompok dengan tetap menghargai orang lain, serta dapat menyelesaikan tugas sendiri tanpa mengharapkan bantuan dari orang lain.

Pada evaluasi hasil yang dilakukan setelah dua minggu pelatihan, terdapat perubahan hasil perilaku subjek berupa menjadi yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dengan menganggap dirinya tidak lebih rendah dari orang lain dan yakin dapat mewujudkan keinginannya dengan berusaha sungguh-sungguh serta membuat rencana untuk mencapai keinginannya, dapat lebih berpandangan positif baik dengan diri maupun orang lain dan situasi di lingkungannya, serta dapat menghargai perbedaan dengan orang lain.

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan antara lain sebagai berikut:

1. Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada mahasiswi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi ($\bar{x}=84.40$) dibandingkan tingkat kepercayaan diri pada kelompok kontrol ($\bar{x}=74.20$). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah diberi pelatihan asertivitas. Pemberian pelatihan asertivitas kepada kelompok eksperimen berdampak pada peningkatan kepercayaan diri pada setiap subjek.
2. Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah mendapat perlakuan berupa pelatihan asertivitas. Sebelum diberikan pelatihan asertivitas, tingkat kepercayaan diri subjek kelompok eksperimen lebih rendah ($\bar{x} = 75.20$) sedangkan setelah diberikan pelatihan asertivitas tingkat kepercayaan diri subjek meningkat (dengan *posttest* $\bar{x} = 84.40$ dan *follow up* ($\bar{x} = 107.20$).
3. Subjek yang memiliki kepercayaan diri akan mampu bersikap mandiri dalam melakukan segala hal tanpa tergantung orang lain, memiliki keyakinan dan ambisi dalam mencapai keinginannya, memiliki toleransi dengan orang lain dengan tidak mementingkan dirinya sendiri.

Sebagai bahan pertimbangan dan dasar pengembangan penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian, pelatihan asertivitas yang diberikan kepada subjek yang membuatnya menjadi mempunyai keterampilan untuk menjalin hubungan yang setara, bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, membela diri, mengekspresikan perasaan, dan mempertahankan hak tanpa melanggar hak orang lain, sehingga dapat selalu diterapkan saat situasi yang menuntutnya untuk berperilaku percaya diri, berperilaku asertif, dan saat menghadapi lingkungan yang negatif.
2. Bagi Pengurus asrama mahasiswi "DD", pelatihan asertivitas dapat dipertimbangkan sebagai intervensi dan metode yang cukup layak untuk digunakan dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri subjek dengan menjadi asertif. Selain itu, pengurus "DD" juga dapat memberikan kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang lebih baiknya rasa kepercayaan diri subjek, misalnya *outbond* dan lain-lain.
3. Bagi peneliti selanjutnya, modul pelatihan asertivitas dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada subjek untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Proses pelatihan sebaiknya ditambah waktu saat mempraktekkannya, sehingga subjek dapat mempraktekkannya secara berulang dan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R. & Emmons, M. (2001). *Your perfect right: assertiveness and equality in your life and relationships, 8th edn.* Atascadero, CA : Impact Publishers.
- Asrowi, Chadidjah, Utami, P.F. (2017). Implementasi teknik *assertive training* untuk meningkatkan self-confidence Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Pesantren*. 3, (1), 341-354.
- Bishop, S. (1999). *Assertiveness skills training.* New Delhi : Viva Books Pivated Limited.
- Corey, G. (2010). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi.* Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dariyo, A. (2007). *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama.* Bandung : PT. Refika Aditama.
- Fiorentika, K., Santoso, B.D., & Simon, M.I. (2016). Kefektifan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 1, (3), 104-111.
- Ghufron, M. & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi.* Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Ghufron, M. & Risnawita, R. (2011). *Teori-teori psikologi.* Yogyakarta : Ar-Ruzz Madia.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Konseling dan psikoterapi.* Jakarta: Gunung Mulia.
- Hardjono., Nabila, I.A., & Nugroho, A.A. (2012). Pengaruh pemberian pelatihan asertivitas terhadap kecenderungan kenakalan remaja pada Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bhineka Karya Surakarta. *Jurnal Wacana Psikologi*. 4, (2),1-36.
- Ilmi, J., Suharsono, T., & Ingarianti, M. (2017). Self hypnosis training to improve self confidence in Students for speaking in public. *Advance in Social Science, Education and Humanities Research*. 128, 140-145.
- Irdanelli, Neviyami. & Syahniar. (2015). Effectiveness of group-guidance to increase Students self confident. *Journal konselor*. 4, (2), 66-75.
- Iswidharmanjaya, A. & Agung, G. (2005). *Satu hari menjadi lebih percaya diri.* Jakarta : PT. Elex Media Kompotindo.
- Lauster, P. (2006). *Tes kepribadian.* Penerjemah: Gulo. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The effect of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 16, (2), 118-137.
- Milfayetty, S. (2018). Multidimensional model in counseling to improve Students self confidence. *International Journal of Research in Counseling and Education*. 2, (1), 41-48.
- Saputra, E. & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan percaya diri melalui teknik cognitive defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 3, (1), 14-21.
- Utami, D.D., Syaudah, Y., & Prasinata, A. (2015). "Kapsul Motivasi" meningkatkan kepercayaan diri Mahasiswa. Prosiding SEMNAS penguatan individu di era revolusi informasi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Lampiran 6 Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents



Jurnal Kependidikan:
Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan
di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran
<http://ojs.ikimatarum.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/index>

Vol.7, No.1 : March 2021.
E-ISSN: 2442-7667
pp. 35-41

Email: jkipm@ikimatarum.ac.id

Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents

Tri Dewantari¹, Barep Hapit Surya², Siti Zahra Bulantika³

¹STKIP Al-Islam Tunas Bangsa

^{2,3}Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

*Corresponding Author. Email: tridewantari@stkपालitb.ac.id

Abstract: This research aims to see the increase in students' self-confidence by using group services with assertive training techniques. The method used in this study was a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design. The sample in this study were twelve students, aged 13-14 years at SMP Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta. The instrument used in this study was a self-confidence scale. Analysis of the data used Wilcoxon test analysis and Mann-Whitney test. The results of the study showed that group guidance services with assertive training techniques had an effective effect on increasing student self-confidence. This can be seen from the increased self-confidence of students in the experimental group which has increased compared to the control group who was not treated with Assertive training techniques.

Article History

Received: 30-12-2020

Revised: 28-01-2021

Published: 03-03-2021

Key Words

Assertive Training,
Group Counseling,
Self Confidence.

How to Cite: Dewantari, T., Surya, B., & Bulantika, S. (2021). Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1). 35-41. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3317>

<https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3317>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Introduction

Education is one of the things that is important for every individual to get. According to Susanto (2018) with education, each individual can become a person who is responsible, has a noble character, can develop his potential, and can help individuals to develop optimally according to their development stages. To realize these educational goals, it turns out that many factors influence, namely, physical factors and psychological factors which include motives, interests, attention, concentration, balance, personality, self-confidence, self-discipline, integration and memory. (Dani et al., 2013). Based on this opinion, one of the important factors in realizing educational goals is the confidence that students have. This is by the opinion Hanton, Mellalieu, & Hall (2004) which states that self-confidence problems can weaken the abilities of students. Students should already have mature self-confidence in their teens.

According to Erikson (J. Santrock, 2006) Adolescents who do not succeed in their developmental tasks will show behaviours such as withdrawing from the environment, isolating themselves from peers and family, immersing themselves into the world of peers and losing their identity, so that it will affect the social skills and self-confidence of adolescents. Adolescence is at the age of 10-12 years and ends at 19-21 years of age (J. W. Santrock, 2012). Meanwhile Kay (Syamsu Yusuf, 2000) states the following tasks: 1) accepting one's own physique along with its diversity of qualities, 2) achieving emotional independence from parents or authority figures, 3) developing interpersonal communication skills and learning to get along with peers or others, either individually or as a group, 4) Finding human models for their identity, 5) accepting themselves and having confidence in their own wholeness, 6) strengthening self-control (ability to control oneself) based on a scale

Jurnal Kependidikan Vol. 7, No. 1 : March 2021

Copyright © 2021, Dewantari, T., Surya, HB., & Bulantika SZ.

| 35



of values, and the principles or philosophy of life, 7) able to abandon childish reactions and adjustments (attitudes/behaviour). In adolescent students, the developmental phases that students must have at adolescence according to Havighurst (Gunarsa, 2001) that is, can have a more mature relationship with peers, achieve a mature social role according to gender, be able to accept physical conditions and use it effectively, achieve emotional independence, develop a value system and ethics as a guide for behaviour, and have the ability and the willingness to behave socially.

Self-confidence is an internal sense or belief that exists in an individual that convinces that the individual can complete a task or goal in his life (Vanaja & Geetha, 2017). In line with this, another opinion states that self-confidence is a prerequisite for a beautiful and productive relationship, this is because confidence can instil certainty in individuals in doing something (Azmandian, 2010). Self-confidence is a major asset that individuals must-have in living life with optimism (Fitri et al., 2018).

The characteristics of individuals who have self-confidence, namely, feel confident in their abilities, have the desire to succeed and achieve goals, do not give up easily, are responsible, are open to experiences and are easy to get along with the environment. (Serarslan & Dirik, 2017). As for the characteristics of individuals who have a lack of self-confidence, they are shown by hesitant behaviour in doing tasks, not involving themselves too much in doing activities, not daring to speak without support from the surrounding environment, avoiding communication, shutting down, aggressive, defensive and retaliating, unfair treatment (Fitri et al., 2018).

But in fact, in junior high school level students, there are still students who do not have good self-confidence, this can be seen from the results of the study (Fitri et al., 2018) which states that they are hesitant in carrying out their duties, do not dare to speak in public, close themselves off, avoid communicating with other people, are not too interested in getting involved with groups or organizations. This is in line with the observation results of students' self-confidence behaviour at SMP Muhammadiyah Yogyakarta, namely, not confident, when the test takes place, it is easy to feel hopeless, shy and closed to others.

Based on existing self-confidence problems, to overcome existing self-confidence problems researchers will use assertive training techniques, this is reinforced by opinion Zimmerman & Luecke (2010) states that, self-confidence is the ability that an individual has to achieve goals in doing a job well, individuals will find self-confidence and self-esteem along with the emergence of assertive behaviour. In line with this opinion, other experts state that assertiveness training can be of great use as a means of self-development. Individuals with assertiveness skills will demonstrate honest and effective communication, can increase self-awareness and increase self-confidence (Bishop, 2013).

Based on this opinion, one technique that can overcome students' confidence problems is assertive training. The assertive training technique is a behavioural approach technique that aims to change the behaviour of students to become more assertive in various social situations (Corey, 2017). According to Somers & Somers (2004) which states that social behaviour is targeted in assertive training, namely assertiveness of introducing oneself to strangers, giving and receiving praise, saying no to other people's requests, making requests to others, expressing opinions, and maintaining social conversations, so that by having these behaviours will affect individual assertiveness. Another opinion states that assertive training techniques aim to help individuals understand that everyone has the right to express their feelings, opinions, beliefs, and attitudes to do something without hesitation, so having this understanding will affect individual self-confidence (Susanti, 2016).



To make this Assertive training technique work effectively in building adolescent self-confidence, it can be used in groups. In the implementation of the group, counseling allows students to interact freely and to practice skills that they usually cannot do in real life because of a lack of self-confidence (Anyamene et al., 2016). Based on the existing explanations and phenomena, researchers want to see the effectiveness of assertive training techniques in increasing self-confidence in junior high school adolescents.

Research Method

The research method in this research is quantitative research with a quasi-experimental method. In this design, the experimental group and the control group were both given a pre-test and post-test. However, only the experimental group was given treatment. The population in this study was students of class VIII SMP Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta. The sample in this study was 12 students who were in the low self-confidence category with an age range of 13-14 years. The sampling technique in this study is the purposive sampling technique with sample criteria, namely students who have low self-confidence criteria.

The data collection technique used in this study was the self-confidence scale method used to obtain information on the extent of the students' self-confidence. The stages or procedures of assertive training used in this study are: (a) rational strategies; (b) identify the situation that causes the problem, while the counselor asks the counselee to openly discuss the problem at hand and something he did or thought about when the problem arose; (c) differentiating assertive and non-assertive behaviour; (d) play a role in providing better feedback and behavioural modeling; (e) cessation and cessation of assertive training. The data analysis technique of this research is to use the Wilcoxon test with the help of using SPSS version 16.

Finding and Discussion

This research was conducted on students of class VIII SMP Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta, total 143 students. An overview of the condition of self-confidence of class VIII students before being given guidance and counseling services with assertive training techniques, namely.

Table 1. Overview of Confidence

Category	Score Range	Frekuensi	Persentase
High	$186 > X \geq 248$	66	46,15
Medium	$124 > X \leq 186$	63	44,06
Low	$X \leq 124$	14	9,79
Total		143	100

Based on the table, most of the students' trust conditions were in the high category as many as 66 students, but there were still 14 counselees who were in the low category.

After knowing the condition of the students' self-confidence, then giving assertive training to 14 students who are in a low self-confidence condition, will be divided into 2 groups namely the experimental group and the control group. As for the assertive training group counseling given to the experimental group, namely: 1) the initial stage, building closeness between the counselor and group members; 2) the work stage, in the technical work stage that is carried out using assertive techniques, the steps are rational strategy, identification of conditions that cause problems, distinguishing assertive and non-assertive behaviour, role-playing, providing verbal feedback and providing a be better, provide positive



reinforcement and rewards for group members, carry out practices, repeat exercises, repeat exercises without the help of a counselor, homework and follow-up, group leaders give homework; 3) in the closing stage, group leaders and group members discuss how they feel during the group counseling process.

After the assertive technique group counseling service was carried out 6 times, then the measurement was carried out again. The results of the measurement of students' pretest and posttest in the experimental group and the control group, namely:

Table 2. Data Analysis of the Experiment Group Pretest and Posttest Confidence

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	6	121,17	2,639	117	124
Posttest	6	173,50	12,112	161	194

Based on the table, it can be seen that the average value of the experimental group before being given treatment is 121.17 and the average value after treatment (posttest) is 173.50. Based on these data, it can be seen that the average posttest value is greater than the pretest value, it can be concluded that the assertive training group counseling technique affects the self-confidence of students. This is confirmed by the results of the Wilcoxon test calculations with the help of the SPSS program. 16. The calculation results are as follows:

Table 3. Experimental Group Wilcoxon Test

	Posttest-pretest
Z	-2.201 ^a
Asymp.Sig. (2)	.028

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Based on the table above, the results of the Wilcoxon confidence test showed that the experimental group showed a Z value of -2.201 and a sig of 0.028. This shows that the sig value of 0.028 is smaller than 0.05 (5% error rate), so it can be concluded that there are differences in the results of the experimental group's confidence before and after being given treatment. While the results of the Wilcoxon test in the control group are as follows:

Tabel 4. Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

	Posttest-pretest
Z	-1.633 ^a
Asymp.Sig. (2)	.102

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Based on the table above, the results of the Wilcoxon self-confidence test in the control group showed that Z count was -1.633 and sig was 0.102. This shows that the sig value of 0.102 is more than 0.05 (5% error level), so it can be concluded that there is no difference in the results of the control group's confidence before and after the treatment is given. This result is reinforced by the results of the Mann-Whitney U calculation.

Tabel 4. Mann-Whitney U

	Posttest
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000



Z	-2.887
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelas

Based on table 4, it can be concluded that group counseling services with assertive training techniques are effective in overcoming self-confidence problems of students at the junior high school level. This is in line with the results of research which states that assertive training is the ability to express rights and desires positively without violating the rights of others (Ramadhini & Santoso, 2019). This is in line with the opinion Corey (2015) which states that assertive training can be used for individuals who have difficulty expressing their opinions and desires without being aggressive.

A good relationship pattern in communication between individuals is an important factor in achieving student confidence. Self-confidence is an individual's self-confidence in what he will do so that to get this requires a firm attitude of students in making a decision that will be taken. The use of assertive training techniques can be effectively used to increase the self-esteem of students, in this case, the higher the self-esteem of students, the higher the self-confidence they have (Makinde & Akinteye, 2014).

To make this happen, some factors affect self-confidence. In this case, namely internal factors and external factors (Hapsari, 2012). In line with this according to Komara (2016) Several factors influence the emergence of students' self-confidence, namely internal factors, in this case, individual self-concept, individual self-concept has a great influence on the formation of confidence in what is done, other factors are external factors, in this case, external factors in fostering participant confidence students, namely the family environment, and peers. In line with this opinion, according to Sucirahayu & Yuniarti (2014) which states that one of the things that can affect self-confidence is peer support so that if the friendship environment accepts a relationship with an individual, it can help the individual want to interact with the environment.

In this study, assertive exercise techniques were used using group counseling services. Through group dynamics that appear in group counselling services, it can help individuals interact, better understand others and train group members to be able to express their opinions (Defriyanto & Masitoh, 2016). The group counselling stages consist of 3 initial stages, a work stage and a final stage (Jacobs et al., 2015).

The stages of group counselling services using assertive training techniques used in this study using 3 stages based on the theory Nursalim (2013):

- a) The initial stage carried out in this study is to build closeness between the counsellor and other group members
- b) The second stage is the work stage. At this stage of work, rational strategy is carried out, identification of conditions that cause problems, distinguishing assertive and non-assertive behaviour, playing roles, providing verbal feedback and providing a better behaviour model. Group leaders provide positive reinforcement for what the counselee has done. Then carry out training and practice, repeat the exercise, the counselee repeats the exercise without the help of the group leader and other group members, the group leader assigns homework to the counselee to practice what has been practice in the group in everyday life.



- c) The final stage, namely, group leaders and members discussing, issuing what they feel during group activities.

After the steps of the assertive training technique, group counselling service was carried out, the results of the condition of students' self-confidence had increased from before the provision of group counselling service treatment using assertive training techniques.

Conclusion

Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that the assistive training technique group counselling service has an effective influence on increasing students' self-confidence. As for the behaviour shown, students can believe in their abilities, begin to have a desire to succeed, do not give up easily, can be responsible for their decisions, can be open and feel comfortable hanging out with other people.

Suggestion

Suggestions for further researchers, it is better to examine the factors that can affect the emergence of student self-confidence, and suggestions for school counselors to provide services that can help students increase self-confidence according to the factors that influence it.

References

- Ahmad Susanto, M. P. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Kencana.
- Anyamene, A., Nwokolo, C., & Ezeani, N. (2016). Effects of assertive training on the low self-esteem of secondary school students in Anambra State. *Journal of Psychology and Behavioural Science*, 4(1), 65–78. <https://doi.org/10.15640/jpbs.v4n1a7>
- Azmandian, A. (2010). *Think yourself successful*. McGraw-Hill Professional Publishing.
- Bishop, S. (2013). *Develop your assertiveness* (Vol. 10). Kogan Page Publishers.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Dani, I. P., Suarni, N. K., & Sulastri, M. S. (2013). Efektivitas konseling behavioral teknik latihan asertif untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa kelas X SMA Laboratorium Undiksha tahun 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 1(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23887/jibk.v1i1.772>
- Defriyanto, D., & Masitoh, S. (2016). Pengaruh assertiveness training terhadap konsep diri pada peserta didik kelas X di SMK N 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 87–102. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/download/571/462>
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/02017182>
- Gunarsa, D. S. (2001). *Konseling & Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477–495. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)
- Hapsari, A. (2012). *Kepercayaan diri mahasiswa Papua ditinjau dari dukungan teman sebaya*. Prodi Psikologi Unika Soegijapranata. <https://doi.org/https://doi.org/10.24167/psiko.v13i1.278>



- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L. L., & Harvill, R. L. (2015). *Group counseling: Strategies and skills*. Cengage learning.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33–42. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>
- Makinde, B. O., & Akinteye, A. J. (2014). Effects if Mentoring and Assertiveness Training on Adolescents' Self-Esteem in Lagos State Secondary Schools. *Int'l J. Soc. Sci. Stud.*, 2, 78. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jppm.v6i2.21905>
- Nursalim, M. (2013). Strategi dan intervensi konseling. *Jakarta: Akademia Permata*.
- Ramadhini, P. S., & Santoso, M. B. (2019). Assertveness Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 169–180.
- Santrock, J. (2006). *Life - Span development : perkembangan masa hidup*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*, New York: McGraw-Hill Companies. Inc.
- Serarslan, M. Z., & Dirik, K. (2017). Assessment of Self-Confidence Levels in Adolescents in Terms of Certain Variables. *RA Journal of Applied Research*, 3(1), 802–808. <https://doi.org/10.18535/rajar/v3i1.01>
- Somers-Flanagan, J., & Somers-Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Sucirahayu, A., & Yuniarti, F. A. (2014). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Anak Obesitas di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta*. STIKES' Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/243>
- Susanti, R. H. (2016). Efforts to increase junior high school students confidencethrough assertive training. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.23916/33-38.0016.11-i32b>
- Syamsu Yusuf, L. N. (2000). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, PT. *Remaja Rosda Karya*, Bandung.
- Vanaja, Y., & Geetha, D. (2017). A study on locus of control and self confidence high school students. *International Journal of Research-Granthaalayah*, 5(7), 598–602. <https://doi.org/10.5281/zenodo.841186>
- Zimmerman, C., & Luecke, R. A. (2010). *Asserting Yourself At Work: EBook Edition*. AMACOM Div American Mgmt Assn.

Lampiran 7 *Effectiveness Of Group Conceling With Techniques Assertive Training To Improve Confidence In Students In Smp Negeri 2 Songgon*

SOSIOEDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial

November. Vol.9 No. 1 Tahun 2020

e-ISSN: 2541-612X, Print ISSN 2086-6135

<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/index>

EFFECTIVENESS OF GROUP CONCELING WITH TECHNIQUES ASSERTIVE TRAINING TO IMPROVE CONFIDENCE IN STUDENTS IN SMP NEGERI 2 SONGGON

Hariberthus Wicaksono

Guidance And Counseling Study Program at PGRI University Of Banyuwangi
University

haribertus@unibabwi.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received : 2310-2019

Revised : 18-11-2019

Accepted : 17-01-2020

KEYWORDS

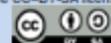
student confidence;
group counseling
withtechniques;
assertive training ;

ABSTRACT

This study aimed to obtain the implementation of group counseling and self-confidence condition students with the application of group counseling withtechniques assertive training for increase the confidence of junior high school students, and know the effectiveness of the implementation of group counseling withtechniques assertive training to increase student confidence. This research is an experimental research that is a way to find a causal relationship between two factors that are intentionally caused by researchers by reducing other factors that can interfere.

The results showed that the group counseling model withtechniques assertive training proved effective in increasing student confidence. This is indicated by the test results from the calculation of the confidence scale on the total score of students before being given a treatment (pre test) and after being given a treatment (post test) obtained a probability value below 0.05 (0.006 <0.05). It is recommended to the guidance and counseling teacher to always improve their competence as a BK practitioner, and the group counseling model withtechniques assertive training can be used as a service model in helping to increase the confidence of middle school students.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



INTRODUCTIONS

Middle school students are individuals who are inadolescence earlyor puberty and are around 12-15 years old. One problem that arises in puberty is a matter of student confidence. According Widarso (2005: 1) states that, according to The American Heritage Dictionary of confidence or self-confidence is defined as "consciousness of one's own powers and abilities" ("awareness of their own strengths and abilities"). Waterman (in Mukhlis, 2000: 4), argues that self-confidence is not something that is innate but is something that is formed through the interaction of individuals with their environment.

One alternative that can be done to increaseconfidence studentis to apply a group counseling service model withtechniques assertive training. This model is oriented towards developing or creatingattitudes healthyand behaviors of students, both physically and

psychologically and socially. Wibowo (2005: 18), mentions group counseling is a process dynamic interpersonal that focuses (focuses) on awareness thinking and behavior, involving therapeutic functions, reality oriented, there is mutual trust, trust, understanding, acceptance and help . According to Jacobs, Harvill & Masson (1994) in Wibowo (2005: 44-45), states seven benefits that can be obtained related to group counseling, namely: (1) the feeling of sharing a shared situation; (2) the experience of feeling possessed; (3) opportunities to practice with others; (4) the opportunity to receive various feedback ; (5) learning as if experiencing it based on the care of others; (6) estimates for dealing with realities of life; and (7) encouragement of friends to maintain commitment.

According Wibowo (2005: 35) states that through group counseling, the individual will be able to improve the ability of personal development, addressing personal issues, skilled in the alternative in solving the problem, and provide convenience in the growth and development of the individual to 2 action that is consistent with its ability as much as possible through self-manifestation behavior.

Group counseling has the power as a interpersonal process dynamic by focusing attention on mind and behavior awareness, as well as basing on the functions of therapy that are letting and oriented to reality, catharsis, mutual trust, nurturing, understanding and supporting. The advantages of group counseling are used as a reference for the benefits of applying group counseling in this study. Group counseling has the power as a interpersonal process dynamic by focusing attention on mind and behavior awareness, as well as basing on the functions of therapy that are letting and oriented to reality, catharsis, mutual trust, nurturing, understanding and supporting.

The advantages of group counseling are used as a reference for the benefits of applying group counseling in this study. Assertiveness or affirmation is often referred to as self-determination means that the behavior of people who tend to be able to state whether he agrees or not (Sugiyono, 2005: 105). Assertive training is a skill exercise to help someone to express their feelings, be themselves and develop human potential in establishing relationships with others. In this research assertive training is used as a technique in activities group counseling.

According to Robert Norton & Barbara Warnist in De Vito, 1989 (Sugiyono, 2005: 112-113) stated that there are 4 characteristics of assertive people, namely: (a) open, there is openness and express their feelings to others; (b) not anxious, that is to say, in living life and communicating always energetically and they are ready to face a situation full of fearless pressure; (c) having a strong principle means that they have a positive outlook and in communicating interpersonal even though with their friends they always argue if they don't agree, but still show an equal attitude with that friend; and (d) not easily influenced or easily persuaded even though those who persuade their friends or superiors.

Assertive group exercise therapy is basically the application of training behavior in groups with the goal of helping individuals develop ways of dealing more directly in situations in personal. The focus is on practicing, through role playing, newly acquired social skills so that individuals are expected to be able to overcome their inadequacies and learn how to express their feelings and thoughts more openly with the belief that they have the right to show these open reactions. (Corey, 2007: 215).

According to Hjelle & Ziegler, 1994 (in Hartono and Soedarmadji, 2012: 129-130), states the steps to carry out this role playing technique as follows: (1) Give instructions to the counselee clearly (explicit) about the role of counselee who wants to be trained; (2) Demonstrate the behavior desired by the counselee and ask the counselee to follow; (3) This is done to determine the level of counselee's attention to the behavior to be trained; (4) Ask the counselee to determine the role play to be observed; (5) This role play can be overtly done (practiced / practiced) or covertly (only in the mind counselee's); (6) Give a feedback on every behavior that is raised by the counselee, and give new instructions or demonstrate new skills needed by the counselee; and (7) Give directions and establish role plays in an effort to encourage the counselee to play the next role.

Group counseling is very effective and efficient in discussing topics and alleviating the problems of group members whose impacts can be had by other group members through a fun atmosphere through group dynamics. Benefits through group counseling services include; (1) group atmosphere can be a means of healing (2) through group dynamics of courage of opinion, sharing and mutual support for ideas / opinions can be developed, (3) can improve the way individuals behave in interacting with each other in groups. Assertive training helps students to be able to behave assertively so that confidence arises. People who have assertive attitudes and behavior are people who think of orientation in themselves, have good self-confidence, can express opinions and express themselves without fear and communicate smoothly with others.

Thus, group counseling with techniques assertive training helps students to be able to express their opinions, practice communication, increase self-confidence, be able to say no to make requests and express feelings. With habitual assertive practice students can learn to express or express feelings, opinions, desires and needs directly, openly, frankly and still respect the feelings and rights of others.

Based on the results of interviews and observations of the supervisor, there still are students who lack confidence. In addition, the problem of providing group counseling services that were immersed was felt not to be going well. So to assist students in developing their potential and prevent problems in student development, therefore in this study the researcher wanted to know the effectiveness of group counseling techniques assertive training to increase student confidence. So, problems at home can be resolved and at school can learn with feelings of pleasure so that the effective can be realized daily life in students.

MATERIALS AND METHODS RESEARCH LOCATION

This research method uses an experimental research procedure carried out with a view to knowing the accuracy and validity of a hypothesis proposed (Samsudi 2009: 69). In this study, researchers used pre-test and post-test group design. Analysis of research using 2 path anava. The trial design in this study was done by arranging and counseling groups with techniques assertive training to increase the confidence of high students junior school by conducting several trials. While limited trials will be carried out with experimental designs, namely the method one group pre-test-post test design. For more details, depicted in Figure 1.

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Desain One Group Pre test-Post test

Note:

O1 : Pre-test score

O2 : Post-test value

X: Treatment conducted

In a limited trial 8 students as research subjects taken with technique purposive sampling to sample collection techniques with consideration particular (Sugiyono, 2009: 124). The subject of the study was given a pre test to measure the condition of initial confidence and then treated in the form of counseling services group with techniques assertive training, the next step was to do a post test and then compare the scores pre test and post test to see the effectiveness of group counseling with techniques assertive training to increase trust yourself a middle school student.

The instruments used in this study consisted of interview guides and observations on the BK teacher, expert validation sheets and practitioner validation sheets to collect qualitative data as well as psychological scales of student confidence to collect quantitative data. The data analysis technique used is the technique the percentage description analysis and the analysis of statistical test results. To prove the hypothesis in this study the authors compare the level of confidence of students before and after treatment with the help of software (software) 20:00 SPSS for Windows. If the test results show results significant, then group counseling with techniques is assertive training effective for increasing the confidence of middle school students.

RESULTS AND DISCUSSIONS

A. Research Results The

The results of the study showed that the implementation of guidance services group in SMP Negeri 2 Songgon had been carried out by the counselor, but the implementation was still minimal and not scheduled. In addition, the group guidance that is carried out is still general in nature, not using specific approaches or techniques

. The preparation of a group guidance program in SMP Negeri 2 Songgon was preceded by aactivity need assessment, but the need forassessment a conductedwas not yet comprehensive, still limited to the assessment ofneeds and environmental problems students', the environmental assessment had not been carried out, the parties involved in the preparation of the program were not only BK teachers, but also subject teachers, homeroom teachers andprincipals school, but not yet optimal because they do not involve parents and the community. The implementation of 1 semester is scheduled 2x, but in practice it is not relevant. For the objective conditions of student confidence can be seen in table 1.

Criteria	F	%	Categories
195,25 - 240,5	6	2 %	Very High
150 - 194,5	20	8 %	High
104,75 - 149	152	60 %	Medium
59,5 - 103,75	76	30 %	Low
Amount	254	100 %	

Based on table 1 shows that most of the students' confidence is classified as moderate, the authors conclude that in order to increase student confidence more optimally there needs to be an effort to help students. The implementation of group counseling services conventional with discussion techniques is not effective in increasing student confidence.

Tutor teachers need an counseling service appropriate and effective group to increase student confidence low. Therefore, group counseling services withtechniques assertive training to increase the confidence of middle school students. Based on the results of the feasibility test by experts and practitioners of guidance and counseling, it was concluded that counseling group withtechniques assertive training to increase the confidence of high students junior school was appropriate to be used in schools.

Group counseling withtechniques assertive training that have passed thetest feasibilitywill then be tested to see its effectiveness in increasing student confidence. The trial was carried out at Songgon 2 Public Middle School as many as 8 meetings by determining the task topic as the topic to be discussed in the pilot activities. To see the increased self-confidence of students before and after giving guidance services grouptechniques, assertive trainingcan be seen in Table 2.

Scores <i>pre test</i>	Scores <i>post test</i>
50,18%	74,76%

From the table above shows that the confidence of students has increased by 24.58% after participating in group counseling activities with techniques assertive training. Test the effectiveness of counseling services developed at the same time to answer the research hypothesis is to compare the difference between pre-test scores and post-test scores using the help of software SPSS 20.00 for Windows. More detailed exposure can be seen through table 3.

Note	Total
Statistik Uji z	-2,524
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,012

The above table shows that:

1. There were significant changes between pre-test and post-test on the total indicators. This is seen from the probability <0.05 . In the above statistical test in the column Asymp.Sig. (2-tailed) / Asymptotic Significance for the two-sided test listed, 0.012, because the case in this study is a one-sided test, the probability becomes 0.006. So it can be seen that the probability is below 0.05 ($0.006 < 0.05$). This score same is also found on indicators of positive thinking, self-love, ability decision-making, having decisiveness, ability to control oneself, and realizing that all of God's people are blessed basic rights with the same. Then it can be said that group counseling with techniques assertive training effectively to increase the confidence of middle school students.
2. There is a significant change between pre-test and post-test on indicators of communication ability. This is seen from the probability <0.05 . In the statistical test above in the column Asymp.Sig. (2-tailed) / Asymptotic Significance for the two-sided test listed, 0.035, because the case in this study is a one-sided test, the probability becomes 0.0175. So it can be seen that the probability is below 0.05 ($0.0175 < 0.05$). Then it can be said that group counseling with techniques assertive training effectively to increase the confidence of middle school students.
3. There is a significant change between pre-test and post-test on the indicators of Thanksgiving and Enjoying God's Grace. This is seen from the probability <0.05 . In the statistical test above in the column Asymp.Sig. (2-tailed) / Asymptotic Significance for the two-sided test listed, 0.017, because the case in this study is a one-test 8-sided, the probability becomes 0.0085. So it can be seen that the probability is below 0.05 ($0.0085 < 0.05$). Then it can be said group guidance with techniques assertive training effectively to increase student confidence.

More detailed exposure increased self-confidence of students as follows:

Indikator	Pre Test	Post Test	Different
	%	%	%
Positive thinking	44,27	77,08	32,81
Self love	44,44	62,15	17,71
The ability to make decisions	53,90	81,64	27,74
Communication skills	52,60	72,39	19,79
Ability to control yourself	53,51	80,46	26,95
Has firmness	44,14	78,90	34,76
Be grateful and enjoy God's grace	53,12	73,21	20,09
Realizing that all of God's people are blessed with the same basic rights	55,46	72,26	16,8
Average	50,18	74,76	24,58

Based on the table above, group counseling services using techniques assertive training for increase student confidence effectively. This can be proven in this study, after students took eight activities group counseling, there were significant changes. Increased self-confidence does not occur by itself but always takes place in the interaction of group members with the group counseling service component and role play that is done. Therefore it is necessary to maximize counseling group with techniques assertive training as one of the effective strategies for increasing the confidence of middle school students.

CONCLUSION

Based on the results of data analysis, starting from the preliminary study stage to the trial phase, it can be concluded that: The implementation of group counseling at SMP N 2 Songgon has been implemented but has not been effective due to limited infrastructure and also the implementation time incidental. Group counseling is carried out by four stages 9 execution, but in every stage of implementation, there are still important that did not get done. Group counseling that is carried out is still general not to use specific approaches or techniques and has not discussed specific confidence.

The implementation of the group guidance program is scheduled 1-2 times in 1 semester but the implementation is not relevant and the discussion of the problem is only done once and has not been followed up. The results of filling out the questionnaire regarding the condition of the

students' families of 256 students in SMP Negeri 2 Songgon namely that the conditions of the families students' are categorized as follows: (1) the state of separated parents, as many as 35 students; (2) 25 parents who are rarely at home; (3) communication family, 25 students; and (4) one parent has died, as many as 15 students. The results of the distribution of confidence scale in 256 students of class VIII at SMP Negeri 2 Songgon, found students with low self-confidence categories of 76 students or 30%, 152 students or 60% in the medium confidence category, 20 students or 8% in the confidence category high, and 6 students or 2% in the category very high. So the majority of class VIII students in SMP Negeri 2 Songgon have confidence in the medium category. this means that the majority of students at SMP Negeri 2 Songgon need increased self-confidence.

REFERENCES

- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- _____. 2011. *Theory and Practice of Group Counseling*, eighth edition. Canada: Cengage learning.
- Hartono & Soedarmadji, Boy. 2012. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mukhlis. 2000. *Harga Diri Dan Pusat Kendali sebagai Prediktor Kepercayaan Diri*. Tesis. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UGM.
- Prayitno & Amti, Erman. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor, Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. 2005. *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang: UNNES PRESS.
- Sugiyono. 2009. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan (cetakan pertama)*. UPT UNNES Press.
- Widarso, Wishnubroto. 2005. *Sukses Membangun Rasa Percaya Diri –Self Confidence-*. Jakarta : PT. Gramedia.

Lampiran 8 Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Vii Smp Negeri 12 Baubau

110

LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 12 BAUBAU

Wa Ode Husniah, Tuti Seliarti
Universitas Muhammadiyah Buton
odehusniah@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk menguji efektifitas layanan konseling kelompok melalui tehnik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Metode penelitian menggunakan eksperimen kuasi dengan desain penelitian *nonequivalent pretest-posttest control group design* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 12 Baubau, menggunakan teknik sampel random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji t independent (independent sample *t test*). Penelitian ini menghasilkan : 1) Gambaran kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 12 Baubau secara umum berada pada kategori sedang; 2) Kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang positif setelah diberikan teknik latihan asertif; 3) pelaksanaan tehnik latihan asertif yang diberikan terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata kunci: *Konseling Kelompok; Latihan Asertif; Kepercayaan Diri Siswa*

PENDAHULUAN

Proses belajar mengajar merupakan bagian dari pendidikan, yang tidak hanya terbatas pada lembaga formal tetapi juga mencakup lembaga informal baik yang berlangsung dalam keluarga, dalam pekerjaan dan dalam kehidupan masyarakat. Dalam konteks pendidikan formal di sekolah, kegiatan belajar mengajar merupakan fungsi pokok dan usaha yang paling strategis guna mewujudkan tujuan institusional yang diemban oleh suatu lembaga. Salah satu hambatan yang terjadi dalam proses belajar mengajar dikelas adalah masalah sosial. Masalah ini timbul sebagai akibat dari siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri.

Menurut Lauster (2002: 4) 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 kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Kepercayaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh masa perkembangan yang dilaluinya terutama bagi remaja, Siswa yang duduk dibangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) ini masih tergolong usia remaja. Karakteristik ini membuat mereka tak lepas dari karakteristik remaja yang memang berada pada masa-masa sulit, dimana mereka harus menyesuaikan diri

dengan berbagai macam perubahan yang ada dalam diri mereka.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan kepala sekolah yang sekaligus sebagai guru Bimbingan dan Konseling diketahui bahwa siswa-siswa SMP Negeri 12 Baubau mengalami masalah kurang percaya diri. Masalah kurang percaya diri yang dialami oleh siswa ini di tunjukan dengan perasaan grogi saat tampil didepan kelas yang terlihat dari raut wajah dan langkah kaki siswa yang tidak mantap, siswa memiliki rasa malu yang berlebihan ketika berhadapan dengan orang banyak atau ketika menjadi pusat perhatian, siswa memiliki perasaan tidak pantas ketika mendapat pujian, siswa merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya atau pesimis terhadap dirinya sendiri. Berdasarkan data tersebut dikatakan bahwa siswa-siswa SMP Negeri 12 Baubau memiliki potensi tidak percaya diri baik karena kondisi dirinya, keluarganya maupun karena ketidak mampuan membina hubungan yang baik dengan rekan sebaya.

Masalah kurang percaya diri merupakan masalah yang masih perlu diperhatikan di SMP Negeri 12 Baubau, apabila masalah ini tidak mendapat

perhatian secara khusus dan mendapat penanganan segera dari guru, terutama guru bimbingan dan konseling maka akan menghambat perkembangan siswa dan di khawatirkan akan mengganggu siswa dalam meraih prestasi yang optimal. Upaya mengatasi masalah ini perlu di upayakan kegiatan yang mengarah pada peningkatan kepercayaan diri siswa.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan sebagai upaya bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki, menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif.

Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah yang di alami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah dapat terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain (Mungin Eddy Wibowo, 2005 : 20).

Latihan asertif (*Assertive Training*) atau latihan keterampilan sosial adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku (*behavior*). Perilaku asertif adalah perilaku antar seseorang yang melibatkan kejujuran, keterbukaan pikiran dan perasaan yang ditandai dengan kesesuaian sosial dan kemampuan untuk menyesuaikan diri tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.

Menurut Goldstein (1986) latihan asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Latihan asertif bertujuan melatih serta membiasakan individu berperilaku asertif dalam berhubungan dengan orang lain di lingkungan sekitarnya.

Tujuan penelitian ini adalah menguji efektifitas layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 12 Baubau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kuantitatif ditujukan untuk mengetahui perbedaan perubahan antara sebelum dilakukan tindakan (*treatment*) dan setelah dilakukan tindakan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental Design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 12 Baubau yang berjumlah 110 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 54 siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan *nonequivalent control group design*. Penelitian eksperimen ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok tersebut diberi *pre-test* dan *post-test*, pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan memberikan tehnik latihan asertif, perbedaan hasil atau variabel dependen pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat menunjukkan efektif atau tidaknya perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala kepercayaan diri siswa yang terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS) Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Uji validitas item menggunakan rumus korelasi product moment. Uji reliabilitas item menggunakan rumus Cronbach's Alpha (α).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis uji t independen (independent sample t test). Sebelum dilakukan uji t, langkah pengujian efektifitas teknik latihan asertif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa ini dilakukan juga uji normalitas untuk mengetahui apakah hasil penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data pada penelitian ini adalah Kolmogrov-Smirnov Test, dengan menggunakan bantuan program komputer (software) *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 16.0 for Windows*. Dasar pengambilan keputusan didasarkan pada nilai probabilitas (*Asymptotic Significance*), yaitu:

- Jika probalitas $> 0,05$ maka data yang digunakan berdistribusi normal.
- Jika probalitas $< 0,05$ maka data yang digunakan tidak berdistribusi normal.

Berikut, uji homogenitas yaitu untuk menilai apakah data hasil penelitian dari dua kelompok yang diteliti memiliki varians yang sama atau tidak. Jika data memiliki varians yang cenderung sama (homogen), maka dikatakan bahwa sampel dari kedua kelompok tersebut berasal dari populasi yang sama/seragam. Menguji homogenitas varians data gain kedua kelompok ($p > 0,05$) dengan bantuan SPSS 16.0.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran kepercayaan diri siswa dapat diprediksi melalui hasil perhitungan pada lembar isian instrumen skala kepercayaan diri siswa dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1
Gambaran Umum Kepercayaan Diri
Siswa Kelas VII SMP Negeri 12
Baubau Tahun Ajaran 2016/2017

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	$X \geq 111$	12	22,22%
Sedang	88 - 110	14	25,93%
Rendah	$X \leq 87$	28	51,85%
Jumlah		54	100%

Dari table 1 di atas menunjukkan bahwa gambaran umum kepercayaan diri siswa SMP Negeri 12 Baubau tersebar ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pada kategoritinggi terdapat 12 siswa dengan presentase 22,22%, sedangkan 14 siswa berada pada kategori

sedang dengan presentase 25,93% dan 28 siswa berada pada kategori rendah dengan presentase 51,85%. Artinya secara umum dapat dikatakan bahwa mayoritas siswa kelas VII SMP Negeri 12 Baubau memiliki tingkat kepercayaan diri berada pada kategori rendah.

Gambaran kepercayaan diri siswa dapat dilihat dari indikator yang disajikan pada tabel2 sebagai berikut :

Tabel.2
Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 12 Baubau berdasarkan Indikator

Indikator	Kategori	Kriteria	Frek.	Persentase (%)
1. Bertanggung jawab	Tinggi	$X \geq 32$	7	12,96%
	Sedang	24 – 31	15	27,78%
	Rendah	$X \leq 23$	32	59,26%
2. Dapat berinteraksi dengan orang lain	Tinggi	$X \geq 21$	14	25,93%
	Sedang	15 – 20	27	50%
	Rendah	$X \leq 14$	13	24,07%
3. Menghargai orang lain	Tinggi	$X \geq 20$	12	22,22%
	Sedang	15 – 19	24	44,44%
	Rendah	$X \leq 14$	18	33,33%
4. Memiliki dorongan berprestasi	Tinggi	$X \geq 30$	10	18,52%
	Sedang	23 – 29	22	40,74%
	Rendah	$X \leq 22$	22	40,74%
5. Mengenal kelebihan dan kekurangannya	Tinggi	$X \geq 15$	4	7,41%
	Sedang	11 – 14	18	33,33%
	Rendah	$X \leq 10$	32	59,26%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa dalam setiap indikator tersebar ke dalam kategori yang beragam. Pada indikator 1. Bertanggung jawab, terdiri atas 7 siswa atau 12,96% berada pada kategori tinggi, artinya siswa mampu menerima konsekuensi dan bertanggung jawab atas segala sesuatu yang

dilakukan, 15 siswa atau 27,78% berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa siswa cukup menerima konsekuensi dan bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukan, dan 32 siswa atau 59,26% berada pada kategori rendah, hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak mampu menerima konsekuensi dan bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukan.

Perhitungan *Uji T Independent gain* dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0*. Hasil *uji T* tersebut digambarkan dalam tabel 3 berikut :

Tabel.3
Hasil Uji T Independen Data Gain Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Data	Eksperimen		Kontrol		Perbedaan	T	Beyra	Nilai p	Ket.
	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi					
Kepercayaan diri	36,71	10,689	4,07	10,359	32,643	8,218	0,000	Sig.	

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa secara keseluruhan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan karena nilai p (Sig.) $< 0,05$. Hal ini berarti program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Selain perhitungan *Uji T Independent gain* secara keseluruhan, berikut disajikan perhitungan *Uji T*

IndependentGain untuk setiap indikator, dengan menggunakan software SPSS 16.0. Hasil uji T independen gain setiap indikator digambarkan dalam tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4
Hasil Uji t Indenden Data Gain
Setiap Indikator pada Kelompok
Eksperimen dan Kontrol

Indikator	Eksperimen		Kontrol		Perbedaan Mean	Hagra T	Nilai F	Ket.
	Mean	Deviasi	Mean	Deviasi				
1.	11,70	2,259	1,06	3,305	10,788	10,000	0,000	Sig.
2.	8,21	4,870	0,71	4,008	5,500	2,261	0,003	Sig.
3.	4,88	2,878	0,59	2,876	4,327	4,007	0,000	Sig.
4.	8,71	4,714	1,21	4,117	7,500	4,484	0,000	Sig.
5.	5,14	2,246	0,64	1,885	4,500	5,614	0,000	Sig.

Pada tabel 4 di atas menunjukkan bahwa setelah memperoleh perlakuan terdapat perbedaan rata-rata kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Pada indikator 1 (bertanggung jawab) mengalami peningkatan yang signifikan, artinya perlakuan yang diberikan melalui konseling kelompok melalui teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan sikap bertanggung jawab pada kelompok eksperimen dari rendah menjadi sedang. Pada indikator 2 (dapat berinteraksi dengan orang lain) mengalami peningkatan yang signifikan artinya program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan sikap dapat berinteraksi dengan orang lain dari kategori rendah menjadi sedang,

indikator 3 (menghargai orang lain) mengalami peningkatan yang signifikan artinya program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan sikap menghargai orang lain dari kategori rendah menjadi sedang, indikator 4 (memiliki dorongan berprestasi) mengalami peningkatan yang signifikan artinya program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan sikap memiliki dorongan berprestasi dari kategori rendah menjadi sedang, sedangkan pada indikator 5 (mengenal kelebihan dan kekurangannya) mengalami peningkatan yang signifikan artinya program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan sikap mengenal kelebihan dan kekurangannya dari kategori rendah menjadi sedang.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa setelah memperoleh konseling kelompok melalui teknik latihan asertif, kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen meningkat dibandingkan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 5 indikator mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu pada responden 1 pada kelompok eksperimen mencapai 4,82%

sedangkan responden 1 pada kelompok kontrol mencapai 3,57%, responden 2 pada kelompok eksperimen mencapai skor 5,13% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 3,26%, responden 3 pada kelompok eksperimen mencapai 5,31% pada kelompok kontrol mencapai 3,62%, responden 4 pada kelompok eksperimen memperoleh capaian skor 4,60% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 3,35%, responden 5 pada kelompok eksperimen mencapai skor 4,96% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 3,75%, responden 6 pada kelompok eksperimen memperoleh capaian skor 5,40% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 3,97%, responden 7 pada kelompok eksperimen mencapai 5,27% pada kelompok kontrol mencapai 3,66%, responden 8 pada kelompok eksperimen mencapai 4,64% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 3,75%, responden 9 pada kelompok eksperimen mencapai 5,45% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 3,93%, responden 10 pada kelompok eksperimen mencapai 5,49% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 4,06%, responden 11 pada kelompok eksperimen mencapai skor 5,31% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 3,13%, responden 12 pada

kelompok eksperimen mencapai 5,49% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 3,53%, responden 13 pada kelompok eksperimen mencapai 5,31% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 3,66%, dan responden 14 pada kelompok eksperimen memperoleh capaian skor 4,96% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai skor 3,30%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan gambaran awal tingkat kepercayaan diri siswa SMP Negeri 12 Baubau berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 12 Baubau belum mampu menunjukkan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri. Layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif ternyata efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok

adalah suasana yang hidup, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok.

Pemberian latihan asertif dapat melatih keterampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil di depan orang banyak, keterampilan komunikasi yang efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi dan sebagainya. Bishop (dalam Bandura, 1997) memaparkan bahwa perilaku asertif akan mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan diri dalam menilai, berpendapat dan menghormati orang lain. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa adanya penerapan latihan asertif 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 dilingkungan sosialnya.

Meningkatnya kepercayaan diri siswa setelah memperoleh layanan konseling kelompok disebabkan melalui konseling kelompok tersebut siswa mampu mengembangkan kemampuan sosialisasi anggota kelompok, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi antara

anggota kelompok yang dapat menimbulkan rasa percaya diri dalam diri siswa.

Keberhasilan pelaksanaan layanan konseling kelompok disebabkan karena pada proses pelaksanaannya, anggota kelompok antusias dalam mengikuti layanan konseling kelompok yang diberikan. Anggota kelompok dapat memahami manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan layanan konseling yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Anggota kelompok membahas permasalahan yang terkait dengan masalah kepercayaan diri dalam setiap pertemuan konseling kelompok. Ketika anggota kelompok membahas permasalahan terkait dengan masalah kepercayaan diri, mereka mampu memahami dan memecahkan masalah kepercayaan diri tersebut. Anita Lie (2003: 4) menjelaskan bahwa percaya diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Dengan kepercayaan diri, seseorang akan merasa lebih berharga dan mempunyai kemampuan untuk menjalani kehidupan.

Peningkatan kepercayaan diri yang dialami masing-masing anggota kelompok tidak terlepas dari peran para anggota kelompok. Anggota saling

memotivasi dan ikut melibatkan diri pada kondisi kelompok sehingga manfaat mengikuti layanan konseling kelompok dapat dirasakan. Menurut Prayitno (2004:4) mengungkapkan bahwa “melalui konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu (1) yaitu berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang mengarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan komunikasi antara anggota kelompok. (2) terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu layanan konseling kelompok”.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran awal kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 12 Baubau secara umum berada pada kategori rendah dengan persentase 51,85%, sedang dengan persentase 25,93% dan tinggi 22,22%. Setelah diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 12 Baubau pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari

kategori rendah menjadi sedang dengan persentase rata-rata sebesar 72,14% dari 49,20% (sebelum diberi perlakuan). Selisih peningkatan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah sebesar 22,95%, sementara pada kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding juga mengalami perubahan dengan persentase 47,99% menjadi 50,54% tetapi masih berada pada kategori rendah. Program layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 12 Baubau.

Saran

1. Pihak Sekolah, diharapkan agar dapat memfasilitasi guru bimbingan konseling dengan memberikan jam masuk kepada guru bimbingan konseling, memberi kesempatan kepada gurubimbingan dan konseling untuk mengikuti seminar dan pelatihan bimbingan dan konseling, sehingga dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam layanan bimbingan dan konseling terutama layanan konseling kelompok untuk mengatasi masalah kepercayaan diri siswa.

2. Unruk guru pembimbing, diharapkan dapat memberikan perlakuan atau perhatian khusus kepada siswa yang mempunyai kepercayaan diri rendah sebagai upaya dalam mengatasi masalah kepercayaan diri siswa.
3. Untuk peneliti berikutnya, dirasa perlu melakukankajian penelitian yang lebih mendalam dan lebih lanjut tentang penggunaan layanan konseling kelompok untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa sebagai upaya untuk membantu siswa menjadi pribadi yang percaya diri sehingga siswa dapat belajar dengan nyaman. Serta perlu adanya penelitian yang sama dengan subjek berbeda untuk melihat keefektifan layanan konseling kelompok melalui teknik latihan asertif.

DAFTAR RUJUKAN

- Anita Lie. 2003. *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2005. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. 1997. *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Eddy Wibowo, Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press
- Gazda, GM. 1984. *Group Counseling Developmental Approach*. Boston: Allyn and Bacon, Inc
- Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Kamil, Ediati. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan
- Mugiarso, Heru. 2007. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UPT UNNES Press
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: UNP Press
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Santrock, John W. 2003. *Adolesence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga
- Winkel, WS dan Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi

Lampiran 9 Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai

Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi,
Vol. 23 No. 2, Agustus 2021, pp. 186 - 194

e-ISSN: 2548-1800
p-ISSN: 1693-2552

PENGARUH PELATIHAN ASERTIVITAS UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DENGAN ORANGTUA BERCERAI

THE EFFECT OF ASSERTIVENESS TRAINING ON SELF-CONFIDENCE OF ADOLESCENTS WITH DIVORCED PARENTS

Amien Wikhayah¹, Sri Muliati Abdullah²

^{1,2} Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹amienwikhayah@gmail.com, ²srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertivitas terhadap kepercayaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri remaja kelompok yang mendapatkan pelatihan asertivitas (Kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas (Kelompok kontrol), dan adanya perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas. Hasil penelitian berdasarkan uji *man whitney-U* didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh pelatihan asertivitas terhadap kepercayaan diri antara (kelompok eksperimen) yang mendapatkan pelatihan asertivitas, dengan (kelompok kontrol) yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas, dengan nilai Z -3.976 dan nilai Asymp sig 0.000 ($p < 0,05$). Kemudian berdasarkan hasil uji *wilcoxon rank test*, didapatkan hasil bahwa adanya perbedaan skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan asertivitas, dengan nilai Z -2.940, dan nilai Asymp sig 0.003 ($p < 0,05$).

Kata kunci : pelatihan asertivitas, kepercayaan diri

Abstract

This study was to find out the effect of assertiveness training on the self-confidence of adolescents with divorced parents. The hypothesis of this study said that there was a different level of self-confidence between the adolescents who received assertiveness training (the experimental group) and those not received the training (the kontrol group), and that there was a difference in their self-confidence before and after receiving assertiveness training. The results of the Man Whitney-U test showed that there was an effect of assertiveness training on the self-confidence of adolescents in the experimental group and that of in the kontrol group with a z-score of -3.976 and Asymp.sig value of 0.000 ($p < 0.05$). The results of the Wilcoxon rank test revealed that there was a different score of self-confidence before and after receiving assertiveness training with a z-score of -2.940, and Asymp.sig value of 0.003 ($p < 0.05$).

Key words: assertiveness training, self-confidence

PENDAHULUAN

Masa anak beralih ke masa dewasa harus melalui masa remaja. Dalam masa peralihan ini, remaja mengalami banyak perubahan, yaitu meliputi perubahan aspek fisik maupun psikologisnya (Dariyo, 2004). Hurlock et al. (2004) menyatakan bahwa remaja diminta untuk memiliki penyesuaian sosial yang baik dibandingkan dengan anak-anak, serta penyesuaian sosial di lingkungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat bukanlah hal yang mudah untuk dilalui oleh remaja.

Perkembangan emosi pada masa remaja salah satunya dipengaruhi oleh keadaan keluarga. Orangtua memiliki peran penting untuk memberikan perhatian lebih, karena pada usia remaja perkembangan emosi mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang kurang baik. Peran orangtua sangat

DOI : [10.26486/psikologi.v23i2.1589](https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1589)

URL : <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/index>

Email : insight@mercubuana-yogya.ac.id

186

dibutuhkan untuk mendampingi anak di masa remaja. Orangtua adalah salah satu kunci dalam proses perkembangan remaja agar tumbuh ke arah yang lebih baik dan memiliki kepribadian yang matang.

Peran penting dalam perkembangan remaja yaitu keharmonisan dalam keluarga. Remaja dengan keluarga harmonis memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami ketidakpercayaan diri dibandingkan remaja dengan keluarga bercerai. Perceraian adalah kegagalan pasangan suami istri dalam menjalankan fungsi dan perannya masing-masing, akhir dari suatu ketidakstabilan hubungan suami istri yang kemudian resmi diakui oleh hukum yang berlaku menurut Karim (1999). Pemenuhan kebutuhan baik secara spiritual, emosional, dan fisik adalah keinginan seorang remaja terhadap keluarganya. Keadaan keluarga yang tidak harmonis menjadi salah satu factor penghambat untuk perkembangan psikologis remaja. Peran orangtua yang seharusnya dilakukan secara bersama-sama dan berdampingan, tidak dapat terjalin dengan baik, sehingga mempengaruhi perkembangan psikologis pada remaja.

Kepercayaan diri menjadi salah satu indikator kepribadian dengan dampak yang besar pada perkembangan remaja (Walgitto, 2000). Keyakinan dan kemampuan yang ada dalam diri untuk meraih suatu keberhasilan dan tetap memberikan penilaian positif pada diri sendiri serta lingkungan adalah percaya diri menurut Angelis (2003). Percaya diri adalah mampu memberikan penilaian yang positif akan kemampuan dirinya. Apabila remaja dapat menerima diri dengan apa adanya tanpa tuntutan dan paksaan itulah salah satu contoh remaja dengan kepercayaan diri yang baik, sehingga remaja tersebut memiliki gambaran yang positif (Angelis, 2003).

Pada hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling SMA X di Yogyakarta pada tanggal 24 Juli 2020 diperoleh data bahwa siswa dengan orangtua bercerai banyak menunjukkan rasa tidak percaya akan kemampuan dirinya sendiri sehingga merasa tidak mampu, dengan adanya pikiran yang negative tersebut siswa cenderung menarik diri dan takut bersosial dengan lingkungan. Untuk proses belajar, siswa cenderung pasif. Tidak berani untuk mengambil keputusan, merasa bimbang ketika dihadapkan dengan permasalahan. Siswa merasa dirinya kurang berharga, sehingga penilaiannya terhadap diri sendiri menjadi kurang positif. Serta, tidak berani untuk mengungkapkan pendapatnya.

Wawancara yang dilakukan pada siswa Y, ia mengatakan bahwa ketika menghadapi masalah, Y kesulitan untuk bercerita kepada teman ataupun guru mengenai masalah yang sedang dihadapi, Y juga tidak pernah bercerita kepada orangtua terkait masalah yang mengganggu pikiran Y. Y takut apabila temannya menjauhi karena keluarga Y yang tidak utuh, dan Y malu untuk bercerita.

Dari hasil wawancara tersebut terlihat bahwa kurangnya kepercayaan diri pada siswa menjadi persoalan yang serius dan harus segera ditangani. Siswa yang kurang percaya diri berimbas kepada akademik di sekolah dan kurang dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan. Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan percaya diri yaitu dengan

diadakannya pelatihan asertif, desensitisasi sistematis, terapi implosif, pengkodisian aversi (Kumalasari, 2017)

Rathus dan Nevid (Tjalla & Novianti, 2008) menjelaskan bahwa asertif adalah keberanian untuk mengungkapkan ide-ide yang ada dalam pikirannya secara jujur dan terbuka dengan tetap mempertahankan hak pribadi serta menolak permintaan yang tidak sesuai dengan dirinya dan norma yang berlaku pada suatu komunitas.

Individu yang dapat menyampaikan suatu gagasan kepada orang lain, memiliki kepercayaan diri yang baik, berpikir mandiri, serta tidak takut bertanggungjawab atas kesalahannya adalah beberapa perilaku individu yang asertif menurut Alberti & Emmons (2017). Untuk memudahkan remaja dalam proses komunikasi dan interaksi dalam lingkungan masyarakat, sekolah, dan keluarga remaja wajib memiliki perilaku asertif. Individu mampu menolak permintaan yang tidak sesuai, serta dapat dengan mudah menyampaikan keinginannya (Fatimah, 2006).

Teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah pelatihan asertif. Pelatihan asertivitas memiliki asumsi bahwa setiap individu memiliki hak yang sama untuk menyampaikan pendapat, perasaan, atau hal yang diyakini tanpa ada keraguan dengan memperhatikan hak-hak orang lain (Corey, 2005)

Pelatihan asertivitas bertujuan untuk meningkatkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Berkurangnya tingkat kecemasan menjadi salah satu indikator yang diperhitungkan dalam keberhasilan pelaksanaan pelatihan asertif. Serta, meningkatnya kemampuan dalam menyampaikan suatu hal dan mengekspresikan dirinya dengan positif. Dari paparan yang ditemui di lapangan, peneliti mencoba untuk melakukan penelitian mengenai kepercayaan diri siswa dengan orangtua bercerai di SMA X dengan menggunakan pelatihan asertif. Dengan diadakan pelatihan asertivitas diharapkan kepercayaan diri dapat meningkat. Maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan asertivitas dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa dengan keluarga bercerai di SMA X?

Setiap orang memiliki cara tersendiri untuk memandang dirinya, namun seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi mampu memandang dirinya secara utuh dengan tetap mengacu pada konsep dirinya dan percaya akan kehidupannya menurut Davies (2006). Percaya diri adalah suatu keyakinan dalam diri seseorang yang merasa bahwa dirinya mampu untuk berperilaku seperti yang diharapkan untuk mewujudkan hasil seperti yang diinginkan.

Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki keyakinan diri untuk dapat bertindak sesuai keinginan diri, sehingga individu tidak merasakan adanya kecemasan dan mampu bertanggung jawab, sehingga ia dapat memperbaiki diri dan mengetahui kelemahan maupun kelebihan yang dimilikinya (Lauster, 2002).

Lauster, 2002) menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri positif yaitu:

- a. Mempunyai keyakinan pada kemampuan diri sendiri

Keyakinan yang ada pada diri sendiri terkait beberapa hal yang dialami yang berkaitan dengan keahlian individu untuk memperbaiki dan mengatasi setiap kejadian. Salah satu indikator percaya diri adalah memiliki keyakinan akan kemampuannya diri sendiri. Memunculkan rasa percaya diri yaitu dengan percaya pada kemampuannya sendiri serta mampu untuk melatihnya.

b. Bertindak mandiri dalam setiap pengambilan keputusan

Individu mampu memastikan keputusan yang diambil tanpa melibatkan orang lain dan yakin akan tindakan yang diambil. Terlatih mencari sendiri tujuan yang hendak dicapai, dan tidak berharap pada orang lain dalam penyelesaian permasalahannya.

c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Individu memiliki penilaian yang baik pada dirinya sendiri, memiliki rasa positif terhadap dirinya sendiri. Penilaian yang baik itu akan berkembang sehingga menjadi individu yang percaya diri dan menghargai segala kekurangan serta kelebihanannya.

d. Berani mengungkapkan pendapat

Berani mengungkapkan pendapat adalah sikap seseorang yang mampu menyampaikan apa yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa ada paksaan dalam pengungkapan tersebut.

Salah satu terapi perilaku adalah pelatihan asertivitas. Setiap orang memiliki hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat terhadap orang lain tanpa mengambil hak orang tersebut adalah asumsi dasar pelatihan asertif menurut Corey (2005). Pelatihan asertivitas adalah suatu pembelajaran untuk mengajarkan individu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jujur, terbuka, dan tidak mengambil hak orang lain. Pelatihan asertivitas ialah proses untuk belajar serta proses untuk membantu seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan.

Sesi yang pertama adalah konsep asertif. Disini individu belajar konsep asertif, pasif, agresif. Pertama, asertif adalah perilaku yang efektif, salah satu sikap yang baik. Individu dapat menyampaikan apa yang ada dalam dirinya tanpa mengorbankan orang lain, tidak mengorbankan oranglain untuk kepentingan diri sendiri, dan tidak memberikan intervensi kepada orang lain. Individu dengan perilaku asertif mengajak lawan komunikasi untuk sama-sama menemukan kesenangan atau kemenangan secara bersama-sama. Kedua pasif, ialah perilaku yang mengalah dan cenderung menghindari konflik. Individu dengan perilaku yang pasif seringkali mengorbankan kepentingan dirinya sendiri demi kelanggengan hubungan dengan lawan bicara. Ketiga, agresif yaitu tidak mepedulikan orang lain demi kepentingan pribadi. Individu dengan perilaku agresif cenderung mempertahankan pendapat dan sikapnya karena ingin menjadi pemenang dari komunikasi dengan lawan bicaranya.

Sesi kedua, peserta pelatihan membawakan aktivitas peran yang telah didapat. Sesi ini setiap peserta akan mendapatkan peran yang akan dilakukan. Peserta diminta bermain peran secara bergantian dan memberikan pembelaan atas setiap tuduhan yang diberikan oleh orang lain dalam kelompok pelatihan ini. Trainer kemudian memberikan masukan untuk evaluasi bagi peserta terkait dengan kelemahan serta kekurangan yang terjadi dan memberikan reward positif atas perubahan

perilaku yang telah tampak. Dalam sesi ini peserta dituntut untuk dapat membawakan peran dan membela diri jika dihadapkan kepada situasi yang tidak menyenangkan dan banyak tekanan.

Sesi ketiga, peserta memecahkan topic permasalahan melalui studi kasus. Peserta ditampilkan sebuah masalah, disini peserta diminta untuk memecahkan permasalahan tersebut. Peserta diminta menganalisis dan mencari solusi untuk permasalahan yang terjadi. Setelah solusi ditemukan, peserta diminta untuk menyampaikan di hadapan peserta lain. Keberanian peserta untuk mengemukakan pendapat merupakan praktek secara langsung menggunakan komunikasi asertif. Dengan tidak menyangkal hak-hak orang lain yang sedang berpendapat apabila tidak sesuai dengan pemikiran pribadi. Sehingga, peserta mampu mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia dengan menjalin kerjasama dengan orang lain.

Kegiatan terakhir, yaitu memberikan feedback secara keseluruhan. Trainer memberikan masukan kepada peserta serta memberikan penguatan positif atas perilaku yang tampak. Lalu dilanjutkan dengan doa dan menutup kegiatan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Trihendio dengan judul "Hubungan Perilaku Asertif dengan Kepercayaan Diri di SMA Negeri 15 Palembang" Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan perilaku asertif dengan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian siswa kelas XI IPA SMA Negeri 15 Palembang. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment. Koefisien korelasi dalam penelitian ini sebesar $r = 0.801$ yang menunjukkan bahwa perilaku asertif dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang positif dengan taraf signifikansi 0.05 dengan kategori memiliki hubungan yang sangat kuat.

Terdapat perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Subjek yang digunakan oleh peneliti adalah siswa Sekolah Menengah Atas dengan keluarga yang mengalami perceraian.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian pretest-posttest kontrol group design. Dengan membuat dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan kelompok kontrol diberikan perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan akan dilakukan pengukuran, begitupun ketika sesudah diberikan perlakuan juga dilakukan pengukuran (Azwar, 2007).

Pada penelitian ini dibentuk dua kelompok, untuk membagi subjek ke dalam kelompok tersebut menggunakan proses random assignment. Satu kelompok tidak diberikan pelatihan asertivitas (KK), dan kelompok lainnya diberikan pelatihan (KE).

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data dengan teknik statistik non parametrik. Penggunaan statistik non parametrik dalam penelitian ini karena jumlah subjek penelitian yang

sedikit, sehingga untuk mengetahui perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji statistik medel Mann-Whitney Test, dan sedangkan untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest menggunakan uji Wilcoxon. Uji hipotesis dilakukan dengan cara melakukan uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik statistik uji Man Whitney-U. hasil uji beda antara pre test kelompok eksperimen dan pre test kelompok kontrol menunjukkan ada perbedaan tingkat kepercayaan diri dengan nilai Z sebesar -3.976 dan signifikansi 0,000 ($p > 0,05$). Sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan pelatihan asertivitas dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan asertivitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh pelatihan asertivitas terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa dengan keluarga bercerai pada SMA X di Yogyakarta. Sesuai dengan hasil analisis data, ada perbedaan kepercayaan diri antara sebelum dan setelah diberi pelatihan asertivitas pada kelompok eksperimen (KE) yang diberi pelatihan dan kelompok kontrol (KK) yang tidak diberi pelatihan. Kelompok yang mendapatkan pelatihan asertivitas memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan asertivitas. Dilihat dari $Z = -3.976$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Berdasarkan kaidah tersebut artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Analisis lebih lanjut diketahui bahwa adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen (KE) antara sebelum diberikan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan. Hal ini dilihat dari $Z = -2,940$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang artinya tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen antara skor pretest dan posttest menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Prinsip dalam pelatihan asertivitas adalah dapat membuat individu mampu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran secara jujur serta terbuka, teknik-teknik pelatihan asertif yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri sangat efektif. Salah satu indikator individu yang kurang percaya diri ialah tidak berani untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran secara jujur serta terbuka.

Sesi yang pertama yaitu konsep asertif. Disini individu belajar konsep asertif, konsep pasif, dan konsep agresif. Pada sesi pertama TRY, AN, JO, terlihat focus mendengarkan materi yang disampaikan oleh trainer, sambil sesekali mencatat materi yang diberikan. JU dan RE pada sesi pertama sesekali mengobrol berdua, dan kurang mendengarkan materi yang disampaikan oleh trainer. Namun, JU dan RE ketika ditegur oleh trainer, kembali mendengarkan apa yang disampaikan oleh trainer. Subjek yang lain saling diam, dan mendengarkan apa yang disampaikan oleh trainer.

Sesi kedua, peserta pelatihan membawakan aktivitas peran yang telah didapat. Sesi ini setiap peserta akan mendapatkan peran yang akan dilakukan. Peserta diminta bermain peran secara bergantian dan memberikan pembelaan atas setiap tuduhan yang diberikan oleh orang lain dalam kelompok pelatihan ini. Lalu trainer memberikan masukan sebagai bahan evaluasi peserta mengenai kelemahan dan memberikan reward untuk perilaku positif. Dalam sesi ini peserta dituntut untuk dapat membawakan peran dan membela diri jika dihadapkan kepada situasi yang tidak menyenangkan dan banyak tekanan. Menurut Alberti dan Emmons (2017) agar dapat membela diri sendiri maka harus mampu menolak dan mampu menerima kritik dari orang lain.

Pada sesi ini peserta mendapatkan undian berupa kartu peran. Secara berkelompok tiga dan empat orang. Peserta memerankan peran yang telah didapatkan. JOK antusias dengan permainan peran ini, JOK terlihat tersenyum sesekali ketika teman lain memainkan peran. Namun, AN terlihat hanya diam dan kurang memberikan respon kepada teman-temannya.

Sesi ketiga, peserta memecahkan topic permasalahan melalui studi kasus. Peserta mampu melihat situasi serta mencerna keadaan sehingga mampu membuat keputusan yang baik dan dapat menyampaikannya di depan orang lain. Keberanian peserta untuk mengemukakan pendapat merupakan praktek secara langsung menggunakan komunikasi asertif. Dengan tidak menyangkal hak-hak orang lain yang sedang berpendapat apabila tidak sesuai dengan pemikiran pribadi. Sehingga, peserta dapat menjalin kerjasama yang baik dengan orang lain.

Sesi pelatihan yang dijalankan sesuai dengan komponen pelatihan asertif menurut Rahmawati (2008) yaitu modeling, role playing, serta social reward. Modeling adalah memberikan contoh kepada peserta pelatihan bagaimana menjalankan suatu hal. Role playing adalah peserta pelatihan diminta untuk latihan mengekspresikan dalam kondisi tertentu. Sosial reward adalah pujian, motivasi, dorongan yang diberikan kepada peserta agar dapat memperkuat kondisi tertentu.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu adanya perbedaan skor tingkat kepercayaan diri pada saat setelah diberikan pelatihan asertivitas pada kelompok eksperimen dan skor tingkat kepercayaan diri pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan asertivitas. Selanjutnya skor skala kepercayaan diri saat post test pada kelompok yang diberikan pelatihan asertivitas (eksperimen) setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan asertivitas lebih tinggi jika dibandingkan dengan skor skala kepercayaan diri saat post test pada kelompok kontrol.

Selanjutnya, hasil penelitian dan pembahasan pada kelompok yang diberikan pelatihan asertivitas (eksperimen) terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor skala kepercayaan diri antara sebelum diberikan pelatihan asertivitas dan sesudah diberikann pelatihan asertivitas. Nilai kepercayaan diri setelah diberikan pelatihan asertivitas lebih tinggi dari pada sebelum mendapatkan perlakuan.

Remaja diharapkan dapat mempraktikkan perilaku asertivitas yang dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri. Bagi pihak yang menaungi remaja dengan orangtua bercerai, dapat menjadi salah satu pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. Serta saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan memberikan follow-up setelah diberikan post-test. Sehingga data yang dihasilkan lebih menunjukkan pengaruh pelatihan asertivitas untuk meningkatkan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Pustaka Setia.
- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. New Harbinger Publications.
- Angelis, B. D. (2003). *Percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2005). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. PT. Refika Aditama.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Ghalia Indonesia.
- Davies, P. (2006). *Meningkatkan rasa percaya diri*. Torrent Book.
- Dewi, I. A. S. K., & Herdiyanto, Y. (2018). Dinamika penerimaan diri pada remaja broken home di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 434-443.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Pustaka Setia.
- Fauziyah, N. (2003). *Pelatihan asertivitas: Upaya meningkatkan perilaku asertif pada perempuan korban pelecehan seksual oleh laki-laki*. Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada.
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Sijabat, R. M., & Soedjarwo. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Ihromi, T. (1999). *Bunga rampai sosiologi keluarga*. Yayasan Obor Indonesia.
- Karim, E. (1999). *Pendekatan perceraian dari perspektif sosiologi*. Dalam Ihromi, *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga*. Yayasan Obor Indonesia.
- Kumalasari, D. (2017). Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 15-24.

Lauster, P. (2002). *Tes kepribadian*. PT. Bumi Aksara.

Luxori, Y. (2005). *Percaya diri*. Khalifa.

Maharsi Anindyajati, C. M. K. (2004). Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (penelitian pada remaja penyalahguna narkoba di tempat-tempat rehabilitasi penyalahguna narkoba). *Jurnal Psikologi*, 2(1), 49.

Nabila, A. I. (2011). Pengaruh pemberian pelatihan asertivitas terhadap kecenderungan kenakalan remaja pada siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bhinneka Karya Surakarta. *Jurnal Wacana Psikologi*, 4(2), 1-36. <https://doi.org/https://doi.org/10.13057/wacana.v4i2.19>

Rahmawati, H. (2008). *Modifikasi perilaku*. LP3 Universitas Negeri Malang.

Tjalla, A., & Novianti, M. C. (2008). *Perilaku Asertif Pada Remaja Awal*.

Walgito, B. (2000). *Pengantar psikologi umum*. Andi Offset.

Lampiran 10 Hasil pencarian artikel di *database*

Hasil pencarian artikel di Google Scholar

The screenshot shows a Google Scholar search page with the following details:

- Search Query:** latihan asertif DAN percaya diri atau kepercayaan diri DAN remaja
- Results:** Sekitar 106 hasil (0,06 dtk)
- Article 1:** Pendekatan Bimbingan Kelompok Sebagai Upaya Peningkatan **Kepercayaan Diri** Melalui **Pelatihan Asertif** Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 TRUMON TIMUR Tahun ...
 Author: J Murnita, A Sugiyanto, U Antara - 2020 - eprints.uad.ac.id
 ... peningkatan **kepercayaan diri** siswa melalui Bimbingan Kelompok melalui **pelatihan Asertif** ...
 ... Deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini yaitu mengenai data dari hasil tes **kepercayaan diri** dari ... adanya peningkatan rasa **percaya diri** siswa dengan menggunakan **pelatihan asertif** ...
 [PDF] uad.ac.id
- Article 2:** EFEKTIVITAS TEKNIK **LATIHAN ASERTIF** GUNA MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN **PERCAYA DIRI** PESERTA DIDIK DI SMA N ...
 Author: BUD RITA BUDIARTI - 2020 - repository.radenintan.ac.id
 ... teknik **latihan asertif** untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dan **percaya diri** ...
 ... terdapat perbedaan rata-rata **percaya diri** dan komunikasi interpersonal pada peserta didik ... **latihan asertif** atau dengan kata lain layanan bimbingan kelompok dengan teknik **latihan** ...
 [PDF] radenintan.ac.id
- Article 3:** Meningkatkan Rasa **Percaya Diri** Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa
 Author: EY Saifri, B Widastuti - ALIBKIN (Jurnal) - 2018 - jurnal.nip.unila.ac.id
 ... tertanam dalam **diri** dan siswa dapat berprilaku **asertif** secara mandiri dan dapat lebih **percaya diri** ...
 ... **percaya diri** pun dengan **latihan asertif** ini dapat lebih membuat **percaya diri** dan membuat kita lebih paham bahwa memberikan pendapat yang positif membuat **percaya diri** ...
 [PDF] unila.ac.id
- Article 4:** PENERAPAN ASSERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN **KEPERCAYAAN DIRI** UNTUK TIDAK MEROKOK (Studi Kasus Pada Klien "C"
 Author: Annola UKMK Karate
 [PDF] radenfatah.ac.id

Hasil pencarian artikel di Pro Quest

The screenshot shows a ProQuest search page with the following details:

- Search Query:** Assertive training AND Self confidence AND Adolescent
- Results:** 59 results
- Applied filters:** Scholarly Journals, Last 5 Years, teenagers, English
- Article 1:** Impact of life skills **training** on psychosocial well-being of Tibetan refugee **adolescents**
 Alternate title: Tibetan refugee **adolescents**
 Author: Yankey, Tsering; Umi Nanda Biswas.
 International Journal of Migration, Health, and Social Care; Hove Vol. 15, Iss. 4, (2019): 272-284.
 ...to enhance coping strategies, **self-confidence** and EI among Tibetan refugee...
 ...Coping strategies and **self-confidence** among **adolescents**. Coping is defined...
 ...it can be inferred that along with stress and anxiety, refugee **adolescents**...
 Abstract/Details Full text Full text - PDF (136 kB) References (36) Show Abstract
- Article 2:** Positive **Self-Relation Scale** - development and psychometric properties
 Author: Ociskova, Marie; Prasko, Jan; Kupka, Martin.
 Psychology Research and Behavior Management; Macclesfield Vol. 12, (2019): 861-875.
 ... **Adolescents** and adults with aversive early life experiences...
 ...**adolescents**. 14 One of the main characteristics of **self** relation is its...
 ...**confidence** (RSES subscale score). 1b. **Self**-acceptance (PSRS subscale score)...

Hasil pencarian artikel di Portal Garuda

The screenshot shows the Garuda Portal search results for the query "assertive training dan percaya diri". The search was performed on 09/01/2022 at 16:48. The results are filtered by abstract and show 7 documents found from 2017 to 2021.

Search Results:

- Search By:** Abstract
- Keywords:** assertive training dan percaya diri
- Filter By Year:** 2017 to 2021
- Found 7 documents**

Document 1:

Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training
 Kamil, Badrul; Monica, Mega Aria; Maghrobi, A. Busthomi
 KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal) Vol 5, No 1 (2018); KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-journal)
 Publisher: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
 Show Abstract | Download Original | Original Source | Check in Google Scholar | Full PDF (626.56 KB) | DOI: 10.24042/kons.v5i1.2663

Document 2:

PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK MODELING DAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF TERHADAP RASA PERCAYA DIRI PADA SISWA KELAS VII SMP LABORATORIUM UNDIKSHA SINGARAJA TAHUN AJARAN 2016/2017
 Komang Sri Nitah; Dr. I Ketut Gading M. Psi; Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Ps
 Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha Vol 8, No 1 (2017); Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling
 Publisher: Universitas Pendidikan Ganesha
 Show Abstract | Download Original | Original Source | Check in Google Scholar

Document 3:

Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa
 Saftri, Erika Yulianti; Widlastuti, Ratna; Andriyanto, Redi Eka
 ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling) Vol 6, No 1 (2019); ALIBKIN

Lampiran 11 *Prisma Checklist***PRISMA 2020 Checklist**

Section and Topic	Item #	Checklist item	Location where item is reported
TITLE			
Title	1	Identify the report as a systematic review.	
ABSTRACT			
Abstract	2	See the PRISMA 2020 for Abstracts checklist.	
INTRODUCTION			
Rationale	3	Describe the rationale for the review in the context of existing knowledge.	
Objectives	4	Provide an explicit statement of the objective(s) or question(s) the review addresses.	
METHODS			
Eligibility criteria	5	Specify the inclusion and exclusion criteria for the review and how studies were grouped for the syntheses.	
Information sources	6	Specify all databases, registers, websites, organisations, reference lists and other sources searched or consulted to identify studies. Specify the date when each source was last searched or consulted.	
Search strategy	7	Present the full search strategies for all databases, registers and websites, including any filters and limits used.	
Selection process	8	Specify the methods used to decide whether a study met the inclusion criteria of the review, including how many reviewers screened each record and each report retrieved, whether they worked independently, and if applicable, details of automation tools used in the process.	
Data collection process	9	Specify the methods used to collect data from reports, including how many reviewers collected data from each report, whether they worked independently, any processes for obtaining or confirming data from study investigators, and if applicable, details of automation tools used in the process.	
Data items	10a	List and define all outcomes for which data were sought. Specify whether all results that were compatible with each outcome domain in each study were sought (e.g. for all measures, time points, analyses), and if not, the methods used to decide which results to collect.	
	10b	List and define all other variables for which data were sought (e.g. participant and intervention characteristics, funding sources). Describe any assumptions made about any missing or unclear information.	
Study risk of bias assessment	11	Specify the methods used to assess risk of bias in the included studies, including details of the tool(s) used, how many reviewers assessed each study and whether they worked independently, and if applicable, details of automation tools used in the process.	
Effect measures	12	Specify for each outcome the effect measure(s) (e.g. risk ratio, mean difference) used in the synthesis or presentation of results.	
Synthesis methods	13a	Describe the processes used to decide which studies were eligible for each synthesis (e.g. tabulating the study intervention characteristics and comparing against the planned groups for each synthesis (item #5)).	
	13b	Describe any methods required to prepare the data for presentation or synthesis, such as handling of missing summary statistics, or data conversions.	
	13c	Describe any methods used to tabulate or visually display results of individual studies and syntheses.	
	13d	Describe any methods used to synthesize results and provide a rationale for the choice(s). If meta-analysis was performed, describe the model(s), method(s) to identify the presence and extent of statistical heterogeneity, and software package(s) used.	
	13e	Describe any methods used to explore possible causes of heterogeneity among study results (e.g. subgroup analysis, meta-regression).	
	13f	Describe any sensitivity analyses conducted to assess robustness of the synthesized results.	
Reporting bias assessment	14	Describe any methods used to assess risk of bias due to missing results in a synthesis (arising from reporting biases).	
Certainty assessment	15	Describe any methods used to assess certainty (or confidence) in the body of evidence for an outcome.	



PRISMA 2020 Checklist

Section and Topic	Item #	Checklist item	Location where item is reported
RESULTS			
Study selection	16a	Describe the results of the search and selection process, from the number of records identified in the search to the number of studies included in the review, ideally using a flow diagram.	
	16b	Cite studies that might appear to meet the inclusion criteria, but which were excluded, and explain why they were excluded.	
Study characteristics	17	Cite each included study and present its characteristics.	
Risk of bias in studies	18	Present assessments of risk of bias for each included study.	
Results of individual studies	19	For all outcomes, present, for each study: (a) summary statistics for each group (where appropriate) and (b) an effect estimate and its precision (e.g. confidence/credible interval), ideally using structured tables or plots.	
Results of syntheses	20a	For each synthesis, briefly summarise the characteristics and risk of bias among contributing studies.	
	20b	Present results of all statistical syntheses conducted. If meta-analysis was done, present for each the summary estimate and its precision (e.g. confidence/credible interval) and measures of statistical heterogeneity. If comparing groups, describe the direction of the effect.	
	20c	Present results of all investigations of possible causes of heterogeneity among study results.	
	20d	Present results of all sensitivity analyses conducted to assess the robustness of the synthesized results.	
Reporting biases	21	Present assessments of risk of bias due to missing results (arising from reporting biases) for each synthesis assessed.	
Certainty of evidence	22	Present assessments of certainty (or confidence) in the body of evidence for each outcome assessed.	
DISCUSSION			
Discussion	23a	Provide a general interpretation of the results in the context of other evidence.	
	23b	Discuss any limitations of the evidence included in the review.	
	23c	Discuss any limitations of the review processes used.	
	23d	Discuss implications of the results for practice, policy, and future research.	
OTHER INFORMATION			
Registration and protocol	24a	Provide registration information for the review, including register name and registration number, or state that the review was not registered.	
	24b	Indicate where the review protocol can be accessed, or state that a protocol was not prepared.	
	24c	Describe and explain any amendments to information provided at registration or in the protocol.	
Support	25	Describe sources of financial or non-financial support for the review, and the role of the funders or sponsors in the review.	
Competing interests	26	Declare any competing interests of review authors.	
Availability of data, code and other materials	27	Report which of the following are publicly available and where they can be found: template data collection forms; data extracted from included studies; data used for all analyses; analytic code; any other materials used in the review.	

KALENDER PENYUSUNAN SKRIPSI

Kegiatan	November	Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli
Pengajuan judul									
Penyusunan Proposal									
Sidang Proposal									
Penyusunan Hasil									
Sidang hasil skripsi									

LEMBAR KONSULTASI



UNIVERSITAS dr.SOEABANDI

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII Kebidanan
5. Profesi Bidan 6. S1 Kebidanan 7. D IV Teknologi Laboratorium Medis

Jl. DrSoebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E_mail :info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: <http://www.stikesdrsoebandi.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr.
SOEBANDI

Judul Skripsi : "Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Remaja (*Literature Review*)"

Nama Mahasiswa : Siti Aisyah Humaira

NIM : 18010123

Pembimbing I : Susilawati, S.ST., M.Kes

Pembimbing II : Ns. M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., M.Kep

Pembimbing I				Pembimbing II			
No.	Tanggal	Materi yang dikonsulkan dan masukan pembimbing	TTD DPU	No.	Tanggal	Materi yang dikonsulkan dan masukan pembimbing	TTD DPA
1	Minggu, 07-11-2021	- Konsul judul		1	Kamis, 11-11-2021	- Konsul judul - Acc judul - Lanjut bab 1	
2	Jum'at, 12-11-2021	- Acc judul - Lanjut bab 1		2	Jum'at, 19-11-2021	- Konsul bab 1 - Revisi masalah, skala	
3	Selasa, 07-12-2021	- Konsul bab 1 - Revisi skala, kronologi, manfaat penelitian		3	Selasa, 23-11-2021	- Konsul revisi bab 1 - Revisi rumusan masalah, tujuan	



UNIVERSITAS dr.SOEBANDI

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII Kebidanan
5. Profesi Bidan 6. S1 Kebidanan 7. D IV Teknologi Laboratorium Medis

Jl. DrSoebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E_mail :info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: <http://www.stikesdrsoebandi.ac.id>

4	Sabtu, 01-01-2022	- Konsul revisi bab 1 - Acc bab 1 - Konsul bab 2 - Revisi kerangka teori		4	Kamis, 25-11-2021	- Konsul revisi bab 1 - Revisi paragraf 1 - Revisi penulisan ikuti sesuai pedoman - Lanjut bab 2	
5	Minggu, 09-01-2022	- Konsul revisi bab 2 - Revisi kerangka teori - Konsul bab 3 - Revisi diagram flow		5	Selasa, 14-11-2021	- Konsul revisi bab 1 - Konsul bab 2 - Revisi definisi remaja, tambahkan efektivitas assertive training dalam meningkatkan percaya diri pada remaja - Revisi kerangka teori	
6	Minggu, 23-01-2022	- Revisi kerangka teori - Revisi diagram flow		6	Selasa, 28-11-2021	- Revisi kerangka teori - Konsul bab 3 - Revisi <i>keyword</i> , kriteria inklusi dan eksklusi	
7	Minggu, 30-01-2022	- Konsul kerangka teori - Konsul diagram flow		7	Jum'at, 07-01-2022	- Revisi kerangka teori - Revisi <i>PICOS</i> - Tambahkan lampiran <i>screenshot</i>	
8	Jum'at, 04-02-2022	- Lengkapi daftar lampiran - ACC ujian proposal skripsi		8	Selasa, 18-01-2022	- Lengkapi daftar lampiran - Revisi diagram flow - ACC ujian proposal skripsi	



UNIVERSITAS dr.SOEBANDI

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII Kebidanan
5. Profesi Bidan 6. S1 Kebidanan 7. D IV Teknologi Laboratorium Medis

Jl. DrSoebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E_mail : info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: <http://www.stikesdrsoebandi.ac.id>

9	Kamis, 19-05-2022	- konsul revisi sempro (Bab I, II, III) - ACC BAB I, II, III - Lanjut Bab IV		9	Kamis, 19-05-2022	- konsul revisi sempro (Bab 1, 2, 3) - acc bab, I, 2, 3 - lanjut bab 4	
10	Selasa, 31-05-2022	- konsul Bab 4 - Revisi tabel disesuaikan dengan Panduan		10	Senin, 30-05-2022	- konsul bab 4	
11	Jum'at, 03-06-2022	- konsul revisi bab 4 (memisahkan tabel nilai mean dan persentase)		11	Senin, 09-06-2022	- konsul revisi bab 4	
12	Rabu, 14-06-2022	konsul bab 4, 5		12	Rabu, 15-06-2022	- konsul bab 4 - konsul bab 5	



UNIVERSITAS dr.SOEBANDI

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII Kebidanan
5. Profesi Bidan 6. S1 Kebidanan 7. D IV Teknologi Laboratorium Medis

Jl. DrSoebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E_mail :info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: <http://www.stikesdrsoebandi.ac.id>

13	Selasa, 21-06-2022	ACC Bab <u>IV</u> Revisi Bab <u>V</u> , <u>VI</u>		13	Jum'at 17-06-2022	- ACC bab 4 - revisi pembahasan	
14	Kamis, 30-06-2022	ACC Bab 5 Revisi bab 6		14	Selasa 21-06-2022	- ACC bab 5 (pembahasan) - revisi bab 6 - revisi abstrak	
15	Selasa, 05-07-2022	ACC Bab 6 Revisi abstrak		15	Selasa, 05-07-2022	- ACC bab 6 - revisi abstrak - Lengkapi skripsi sesuai panduan	
16	Senin, 11-07-2022	Acc abstrak, lanjut sidang.		16	Senin, 11-07-2022	- ACC semhas.	

CURRICULUM VITAE



A. Biodata

Nama : Siti Aisyah Humaira

Tempat, Tanggal Lahir : Pekanbaru, 19 September 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Kahuripan, Gg. 8 Perumahan Bukit Permai, Kec. Sumbersari, Kab. Jember

Email : sitiaisyahumaira50@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Dayang Suri Pekanbaru
2. SDN 122 Pekanbaru
3. SMPN 5 Pekanbaru
4. SMAN Pakusari
5. Universitas dr. Soebandi