

Original Article

Konseling kelompok strategi *asertif training* efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP Dapena 1 Surabaya

Leonardo San Diego Pengga^{*1)}

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya¹

^{*)}Alamat Korespondensi: Jl. Ngagel dadi No.28b, Kota Surabaya, 60245, Indonesia; E-mail: penggaendy56@gmail.com

Article History:

Received: 01/09/2020;

Revised: 08/09/2020;

Accepted: 21/09/2020;

Published: 30/09/2020.

How to cite:

Pengga, L. S. D. (2020).
Konseling kelompok strategi
asertif training efektif
meningkatkan rasa percaya diri
siswa SMP Dapena 1 Surabaya.
*Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan
Konseling*, 4(2), pp. 272–277.
DOI: 10.2653/terapeutik.42443



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Pengga, L. S. D.(s)

Abstrak: Tujuan penelitian mengetahui pengaruh strategi asertif training dalam konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah Pra-experimental: One-group pra-post test design. Dengan populasi penelitian siswa kelas VII-VIII SMP Dapena 1 Surabaya yang kurang percaya diri. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel 29 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian kuesioner kepercayaan diri. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji Wilcoxon. Adapun hasil dari penelitian yaitu asertif training berpengaruh secara positif, dan signifikan bagi kepercayaan diri siswa. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $\alpha = 0,05$ dan diperoleh nilai yaitu $p = 0,043$. Nilai $p < \alpha$ maka asertif training ada pengaruh pada rasa percaya diri.

Kata Kunci: Asertif Training, Percaya Diri

Abstract: Confidence is one's belief in the symptoms of excess aspects possessed by the individual and these beliefs make him feel able to achieve various goals in life. The purpose of this study was to determine the effect of *assertive training* strategies in group counseling to increase student confidence. The research design used was Pre-experimental: One-group pre-post test design. With a population of VII-VIII grade Dapena 1 Surabaya research population students who lack confidence. The sampling technique used was total sampling with a sample of 29 respondents. The instrument used in the self-confidence questionnaire research. Data analysis uses non-parametric statistics with the Wilcoxon test technique. The results showed that *assertive training* had a positive and significant effect on student confidence. Wilcoxon test results showed $\alpha = 0.05$ and $p = 0.043$ was obtained. The value of $p < \alpha$ then there is the assertive effect of training on self-confidence

Keywords: *Assertive training*, Confidence.

Pendahuluan

Pendidikan adalah mempelajari pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran, sehingga peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensinya, sehingga memiliki kecerdasan, akhlak mulia, dan kepribadian. (UU,2003). Potensi diri dapat dikembangkan jika individu mempunyai kepercayaan diri. Potensi diri dapat dikembangkan jika individu mempunyai kepercayaan diri. Menurut Setiawan (2014: 14) Percaya diri adalah kondisi psikologis atau psikologis seseorang, seseorang dapat mengevaluasi kondisi dirinya secara keseluruhan sehingga memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan hidup.

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri bukan berarti seseorang itu dapat melakukan segala sesuatunya seorang diri. Sebenarnya rasa percaya diri yang tinggi untuk menuju kepada beberapa aspek yang positif dari kehidupan orang itu sendiri. Karena ia merasa memiliki potensi kelebihan diri yaitu dapat dan yakin bahwa ia bisa dan mampu melakukan sesuatu serta didukung oleh pengalaman potensi, prestasi, dan harapan realistis pada diri sendiri. Menurut Maslow (Iawidharmanjaya, 2013: 21) percaya

diri adalah modal dasar untuk mengembangkan realisasi diri atau mengeksplorasi semua kemampuan Anda. Orang yang percaya diri akan mampu memahami dan memahami dirinya sendiri.

Pada saat yang sama, kurangnya rasa percaya diri akan menghambat perkembangan potensi diri. Oleh karena itu, seseorang yang tidak percaya diri akan menjadi pesimis terhadap tantangan, takut dan ragu untuk mengungkapkan gagasan, ragu untuk menentukan pilihan, dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Menurut Mustari (2014) rasa percaya pada diri suatu hal yang penting oleh setiap orang untuk dimiliki. Rasa percaya diri harus selalu ada, karena dengan percaya diri itulah manusia ada, dan dengan percaya diri itu pula dia bisa berprestasi, dengan percaya diri kita diajarkan bahwa kita merupakan individu yang memiliki kondisi sama dengan yang lainnya. Sehingga dengan percaya diri, seseorang dapat terhindar dari rasa ketidakmampuan untuk melakukan sesuatu.

Menurut Hakim (2002: 6), mengatakan bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang tentang gejala berbagai aspek kekuatan pribadi dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan hidup. bersumber dari hati seseorang, menyatu dengan jiwanya, dan menerapkannya pada sikapnya Keyakinan menentukan arah kesuksesan pribadi. Karena siswa sekolah harus mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, berprestasi dengan baik dan mampu mengatasi segala kegagalan. Berdasarkan penelitian Utami (2015: 3) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMP Negeri 4 Karanganyar kurang percaya diri akibat pengaruh lingkungan yaitu teman-temannya. Selain itu, sebagian besar siswa tidak yakin dan kurang percaya diri untuk membuat keputusan sendiri

Sejalan dengan hal tersebut hasil Penelitian tahun 2016 (Pramesi, 2016) diperoleh keterangan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII B SMP N 1 Berbah kurang memiliki rasa percaya diri. Hal ini terlihat ketika siswa diminta untuk maju ke depan kelas. Banyak orang yang mengalami kesulitan mengemukakan pendapat, kesulitan berbicara dalam berpidato, tidak mau menjawab pertanyaan guru, dan sering mengatakan tidak dapat melakukannya sebelum debat. Selain itu, masih banyak siswa yang mudah terpengaruh dengan pergaulan dan ikut-ikutan teman-teman sebayanya. Dampak dari rasa percaya diri yang kurang dari siswa tersebut menyebabkan proses KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) terganggu, sehingga perlu dilakukannya sebuah perbaikan tingkatkan rasa percaya diri siswa.

Fenomena di atas menunjukan bahwa rasa percaya diri yang kurang menjadi sebuah masalah yang harus mendapat perhatian. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian tentang meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik asertif training. Strategi asertif training adalah metode pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok dengan strategi pelatihan yang percaya diri, di mana individu mampu mengkomunikasikan dengan orang lain apa yang mereka inginkan, rasakan dan pikirkan, dengan tetap menjaga dan menghormati hak individu dan orang lain dengan menggunakan dinamika kelompok. Dan perasaan. Komunikasi yang terputus-putus dapat membantu seseorang menghormati satu sama lain, memungkinkan mereka untuk berbicara dan percaya diri.

Teknik *assertive training* yaitu teknik yang berfungsi untuk membantu individu mengungkapkan perasaan, kesulitan menyatakan "tidak", mengungkapkan afeksi sertaraksi yang positif lainnya (Nurfaizal, 2015: 60). Joice dan Weill dalam Farida (2013: 29) menjelaskan bahwa tujuan dari latihan asertif yaitu mengekspresikan perasaan baik yang positif maupun negatif, perasaan kontradiktif dan mengembangkan perilaku atas kehendak sendiri. Bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertive training* dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan percaya diri. Assertion adalah bentuk interaksi manusia, mode. Alberti dan Eamon (1975) menegaskan bahwa perilaku adalah perilaku penegasan diri yang positif, meningkatkan kepuasan hidup berperilaku dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Selain kepercayaan diri, komunikasi juga merupakan sikap yang penting. Kemampuan untuk mengungkapkan keinginan, perasaan, dan pikirannya kepada orang lain dengan tetap menjaga dan menghormati hak dan perasaan orang lain dan pihak lain. Sebagai hasil dari harga diri yang positif, kepercayaan diri ditunjukkan di kalangan anak muda. Jika remaja tidak mempunyai pendapat sendiri, maka mereka tidak dapat mengungkapkan pikiran, perasaan dan keyakinannya, karena seringkali remaja tidak dapat melepaskan diri dari kesulitan (Rosita, 2007: 9).

Tujuan dilaksanakannya teknik latihan asertif yaitu agar dapat mengajarkan kepada seseorang bagaimana secara proporsional membela diri sendiri tanpa menjadi agresif kepada orang lain. Latihan

asertif menjadi intervensi khusus dan cenderung berurusan dengan seseorang yang yang lemah dalam masalah interpersonal. Teknik *assertive training* pasti akan mencapai beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan klien, yaitu mengajarkan individu cara mengekspresikan diri, sehingga mencerminkan kepekaan terhadap perasaan dan hak orang lain, serta meningkatkan keterampilan berperilaku. Sehingga mereka bisa menentukan pilihan dalam situasi tertentu. Perlu menunjukkan apa yang Anda inginkan.

Dalam kegiatan sehari-hari, tidak semua siswa dapat menunjukkan kinerja yang tegas, tetapi memilih untuk menunjukkan perilaku yang tidak menentukan (*pasif*), seperti menyembunyikan perasaan, berpura-pura, dan mencegah perbedaan pendapat dengan bersikap agresif, dan sebaliknya. *Laissez-faire* dapat mengancam hubungan yang telah terjalin, karena salah satu pihak akan merasa dimanfaatkan oleh pihak lain alih-alih menyelesaikan masalah emosional yang mereka hadapi, dan dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Siswa yang tidak dapat berbicara atau berperilaku sering kali terpengaruh oleh teman-temannya.

Banyak siswa yang tidak dapat menunjukkan sikap asertif karena ditolak oleh temannya karena takut menolak ajakan (Nurfaizal, 2015: 58). Kasus dalam dunia pendidikan adalah siswa yang tidak berani melepaskan diri atau menolak menipu temannya. Siswa yang mengalami situasi ini biasanya merasa takut, malu atau ragu-ragu, mengungkapkan keinginan atau pendapatnya secara terbuka, kurang percaya diri, dan takut dihindari dan diabaikan oleh teman (Rosita, 2007: 8). Salah satu cara yang diyakini dapat melatih, mengembangkan, dan meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*. Mashudi (2012: 248) mendefinisikan bimbingan kelompok sebagai layanan yang membantu siswa berdiskusi dan mengatasi masalah pribadi melalui dinamika kelompok.

Metode

Metode desain penelitian mengacu pada jenis penelitian yang dipilih untuk mencapai tujuan penelitian, dan berfungsi sebagai alat dan pedoman untuk mencapai tujuan tersebut (Setiadi, 2007: 127). Penelitian ini merupakan penelitian *Pra-Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yang dilakukan di SMP Dapena 1 Surabaya. Ciri khas dari jenis penelitian ini adalah mengungkap kausalitas dengan melibatkan sekumpulan topik. Amati kelompok subjek sebelum intervensi dan kemudian observasi kembali setelah intervensi (Nursalam, 2015, p. 165).

Populasi adalah jumlah populasi yang akan diteliti (Hadi, 2000: 220). Adapun populasi penelitian ini mengambil populasi pada siswa kelas VII-VIII SMP Dapena 1 Surabaya sebanyak 29 siswa. Dari populasi itu diambil sampel sebanyak 5 orang siswa yang jatuh pada siswa Kelas VII-VIII yang mengidentifikasi adanya rasa percaya diri siswa yang kurang. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *purposive sampling*. *purposive sampling* dilakukan dengan mengambil orang-orang yang oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu.

Setelah dilakukan pengukuran awal (*pretest*) siswa yang kurang percaya diri akan diberikan layanan konseling kelompok dengan strategi *asertif training*. Peneliti membagi 29 responden menjadi 2 kelompok dimana kelompok 1 berjumlah 15 orang dan kelompok 2 berjumlah 14 orang. Durasi masing-masing kelompok 45 menit. Analisis data yaitu statistik non parametrik dengan teknik uji Wilcoxon pada SPSS for windows versi 23, Uji Wilcoxon adalah pengujian dilakukan dengan mencari perbedaan mean *pre-test* dan *post-test*.

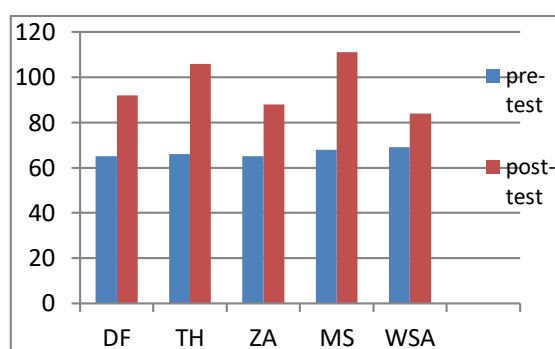
Hasil dan Diskusi

Analisis hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan asertivitas siswa kelas VII-VIII SMP Dapena 1 Surabaya. Penentuan skor dan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 1 Skor dan Kategorisasi

No	Kategori	Jumlah Skor
1	Rendah	35-69
2	Sedang	70-104
3	Tinggi	105-140

Terkait hasil *pre test* dan *post test* setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan *assertive training*, adalah sebagai berikut



Gambar 1. Diagram Karakteristik Responden *Pre test* dan *Post test* mendapatkan konseling kelompok Asertif Training di SMP Dapena 1 Surabaya

Hasil uji statistik wilcoxon yang diolah dengan piranti lunak *SPSS23*, dapat diketahui $Z (-2.023)$ dengan Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,043 dimana 0,043 < 0,05 (taraf signifikan), maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak yang artinya adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* strategi asertif training dalam konseling kelompok, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan “Strategi asertif training dalam konseling kelompok terhadap rasa percaya diri siswa kelas VII-VIII SMP Dapena 1 Surabaya”

Asertif training yaitu merupakan 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 dan membantu individu-individu dalam mengembangkan rasa percaya diri. Teknik *assertive training* dalam pelaksanaannya pasti akan mencapai beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan klien, yaitu mengajarkan individu cara mengekspresikan diri, sehingga mencerminkan kepekaan terhadap perasaan dan hak orang lain, serta meningkatkan keterampilan berperilaku. Sehingga mereka bisa menentukan pilihan dalam situasi tertentu. Perlu menunjukkan apa yang Anda inginkan. Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan percaya diri.

Menurut Mustari (2014) bahwa rasa percaya diri sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang. Rasa percaya diri harus selalu ada, karena dengan percaya diri itulah manusia ada, dan dengan percaya diri itu pula dia bisa berprestasi, dengan percaya diri kita diajarkan bahwa kita adalah manusia yang sama dengan yang lainnya. Sehingga dengan percaya diri, seseorang dapat terhindar dari rasa ketidakmampuan untuk melakukan sesuatu. Masalah kurangnya rasa percaya diri siswa jika tidak segera diatasi akan menghambat perkembangan potensinya sendiri. Orang yang kurang percaya diri akan menjadi pesimis terhadap tantangan, takut dan ragu untuk mengungkapkan ide, ragu untuk menentukan pilihan, dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

Di dalam layanan bimbingan konseling memiliki beberapa layanan yang dapat digunakan oleh konselor untuk membantu siswa mengatasi masalah kepercayaan diri, salah satunya yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan strategi *asertif training*. Strategi *restructuring cognitive* dapat digunakan untuk membantu manusia mengungkapkan apa yang dirasakan.

Temuan hasil peneliti membuktikan bahwa, adanya pengaruh positif penggunaan strategi Asertif Training dalam konseling kelompok terhadap rasa percaya diri. Dengan demikian, konseling kelompok senantiasa mampu memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.

Penelitian menggunakan konseling kelompok teknik *assertive training* dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran teknik *assertive training*. Corey (2010: 193) menjelaskan bahwa teori belajar, modifikasi perilaku dan terapi perilaku merupakan metode konseling dan psikoterapi untuk mengatasi perubahan perilaku. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap dimana sikap tersebut dapat diubah atau ditingkatkan menggunakan terapi behaviouristik.

Hal ini diperkuat berdasarkan penelitian Wahyuning (2015:110) yang membuktikan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengungkapkan pendapatnya. Maka daripada itu dalam teknik *Assertive training* seluruh anggota kelompok dapat belajar menerima pendapat dari orang lain, tidak memaksakan pendapatnya serta dapat saling memahami respon yang diberikan teman ketika salah satu anggota me-nyampaikan pendapat ataupun ketika pendapat yang disampaikan tidak diterima sehingga dapat mengambil hal-hal positif dari respon yang diberikan anggota ke-lompok lain.

Sejalan dengan para peneliti lainnya, penelitian Ardi (2014:65) juga memperlihatkan peningkatan kepercayaan diri melalui pelatihan asertif. Karena selama proses penelitian adanya peningkatan dari siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah menjadi kepercayaan diri meningkat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saras (2015:75) menyatakan bahwa adanya keefektifan dalam pelatihan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa yang sama halnya dengan me-ningkatkan kepercayaan pada diri siswa. Melalui teknik *assertive training* anggota belajar meningkatkan kepercayaan diri sendiri dan kepercayaan terhadap orang lain. Selain itu, teknik *assertive training* me-rupakan tempat bersosialisasi antar anggota kelompok dan masing-masing anggota ke-lompok akan memahami dirinya dengan baik.

Selaras dengan penelitian yang di lakukan oleh Kamil (2017:82) yang menyatakan bahwa rasa percaya diri peserta didik dapat ditingkatkan dengan meng-gunakan teknik *assertive training* . Sama halnya dengan peneliti yang lain, Kamil menyatakan bahwa selama proses penelitian siswa yang kepercayaan dirinya rendah dapat meningkat dengan teknik *assertive training* .

Simpulan

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Dapena 1 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh strategi asertif training terhadap rasa percaya diri siswa kelas VII-VIII SMP Dapena 1 Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan saran:

1. Bagi siswa SMP Dapena 1 diharapkan menggunakan teknik asertif training untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam mengungkapkan pendapat, sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa dan mengembangkan kemampuan yang ada pada siswa.
2. Konseling kelompok dengan strategi asertif training sangat diperlukan disekolah, untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi khususnya terkait masalah kepercayaan diri.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih peka dalam menganalisis permasalahan yang terjadi pada siswa sehingga dapat memberikan solusi yang tepat serta diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber referensi terkait dengan layanan-layanan dalam bimbingan konseling.

Ucapan Terima Kasih

Dalam penulisan ini, penulis banyak memperoleh bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, perkenankan penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada:

1. Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan dengan tulus serta sabar membimbing, mengarahkan dan memberikan semangat serta kepada penulis.
2. Ayong Lianawati, S.Pd. M. Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis.
3. Kedua orang tua tercinta tersayang, yang dengan penuh cinta memberikan doa, nasihat, semangat dan perhatian dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman seperjuangan S1 bimbingan dan konseling yang selalu mendukung, memberikan semangat dan motivasi.
5. Semua dosen, staf pendidikan dan semua pihak yang telah membantu, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas budi baik semuanya.

Daftar Rujukan

- Alberti, R.E & Emmons, M. L. (2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hakim.(2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta:Puspa Swara.
- Nurfaizal.(2015). Teknik *Assertive training* (AT) Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa. Lampung: *Jurnal Fokus Konseling*, (1)1.
- Nursalam.(2015). *Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pramesti, Ariesta Dian .(2016). Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Berbah. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Rosita, Herni. (2007). Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*. (<http://www.gunadarma.ac.id/library/jurnalgraduate/psychology/2007/6-37/pdf>).Diunduh Tanggal 12 Agustus 2019.
- Setiadi.(2007). *Konsep Dasar Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiawan, Pongky. (2014). *Siapa Takut Tampil Percaya Diri?*. Yogyakarta: Parasmu.
- Utami, Ferisa Prasetyaning.(2015).Implementasi Teknik Assertive training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Bagi Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar. *Thesis*. Universitas Sebelas Maret.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
