

# Pengaruh Teknik Assertive Training terhadap Rasa Percaya Diri Siswa

An-Nur Pasha Ramadhan\*, Taty Fauzi, Arizona 

Universitas PGRI Palembang, Indonesia

 [ramadhan281100@gmail.com](mailto:ramadhan281100@gmail.com)

Submitted:  
2022-08-01

Revised:  
2022-08-15

Accepted:  
2022-09-18

Copyright holder:  
© Ramadhan, A.-N. P., Fauzi, T., & Arizona, A. (2022)

This article is under:



**How to cite:**  
Ramadhan, A.-N. P., Fauzi, T., & Arizona, A. (2022). Pengaruh Teknik Assertive Training terhadap Rasa Percaya Diri Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.308>

Published by:  
Kuras Institute

Journal website:  
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:  
2656-1050

**ABSTRACT:** *The lack of self-confidence can hinder the development of students. The aim of this research is to find out whether assertive training techniques effect on students' self-confidence at MTs Negeri 1 Palembang. The method used in this research is a one group petest posttest design. The population in this study was class VIII students at MTs Negeri 1 Palembang with a sample of 10% of the total number of class VIII students, namely there were 30 samples. Data collection techniques in this study used a questionnaire and observation. This study focuses on the effect of assertive training on students' self-confidence. From the results of data analysis, the average pre-test 74.83 and the average post-test is 77.7. Tcount is -4.735 with a Ttable value of 2.045. The results obtained indicate an increase in the average value after the post-test. Thus, it can be concluded that the assertive training influences increasing the confidence of the students of MTs Negeri 1 Palembang*

**KEYWORDS:** *Assertive Training Techniques, Confidence*

## PENDAHULUAN

Sistem pembelajaran yang baik tidak hanya memberikan ilmu kepada siswa, melainkan juga mampu membimbing siswa menjadi lebih mandiri, selalu bersikap positif untuk mengembangkan semua kelebihan yang dimiliki siswa sesuai dengan kemampuan dasar, minat dan bakat serta mampu menghadapi lingkungan dan perkembangan zaman, sampai akhirnya siswa dapat ikut serta dalam pembangunan di segala bidang dan aspek kehidupan masyarakat, bangsa, dan negara. Setiap kesuksesan dalam berbagai bidang tidak akan mungkin dicapai oleh individu dengan cara yang mudah jika rasa percaya diri kita belum optimal, pada kebanyakan orang menganggap bahwa kriteria seseorang yang memiliki rasa percaya diri menggambarkan orang yang sempurna dan dapat melakukan apa saja, atau memiliki penampilan fisik maupun psikis tanpa cacat sedikitpun. Mungkin di antara mereka ada beberapa orang yang kurang percaya diri karena memiliki kekurangan, misalnya hidung pesek, tubuh pendek, rambut ikal, dan lain-lain.

Menurut (Budiman, 2016) percaya diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan atau keinginan. Apabila seseorang tidak memiliki percaya diri, banyak masalah yang akan timbul, karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri adalah satu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya (Setiawan, 2022). Menurut (Mustari, 2014) untuk mendidik kepercayaan diri anak, keluarga di rumah mesti membawa anak pada kepercayaan dirinya. Yaitu bahwa sang anak dapat

melakukan sesuatu, belajar sesuatu, membicarakan sesuatu secara baik. Disini orang tua, semalas dan sesibuk apapun, harus bisa membuat anak-anaknya tumbuh dengan kepercayaan diri yang baik. Menurut (Aunilah, 2011) berikut ini adalah beberapa cara yang dapat ditempuh oleh guru untuk membangun karakter percaya diri pada peserta didik: 1) Memberi pujian atas setiap pencapaian, 2) Mengajari peserta didik untuk bertanggung jawab, 3) Mengajari peserta didik agar bersikap ramah dan senang membantu orang lain, 4) Mengubah kesalahan menjadi “Bahan Baku” demi kemajuan, 5) Jangan menegur di depan banyak teman, 6) Mendukung sesuatu yang menjadi minat peserta didik, 7) Tidak memanjakan peserta didik.

Salahh satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu kelompok orsng ysg belum memiliki kepercayaan diri yang dapat dilakukan dengan memberikan latihan asertif. Teknik *assertive training* tersebut merupakan salah satu teknik yang banyak digunakan dalam bimbingan konseling diantaranya dalam bimbingan kelompok. Teknik latihan asertif, yaitu teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli secara terus menerus untuk menyesuaikan dirinya dengan tingkah yang sesuai norma. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat mendisiplinkan diri konseli. Asertivitas 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. Di sekolah seringkali siswa yang baru saja memasuki lingkungan baru tidak semua siswa memiliki rasa percaya diri yang optimal sebagian siswa belum mempunyai rasa percaya diri. Contohnya mereka belum memiliki keberanian untuk bertanya dan menyatakan suatu pendapat, timbulnya rasa malu, canggung saat berada di depan kelas, serta mudah mengalami kecemasan dalam menghadapi macam macam situasi. Rasa percaya diri ini akan timbul seiring masa pertumbuhan.

Fenomena tersebut didukung oleh jurnal (Permana, Harahap, & Astuti, 2016) menyatakan bahwa sebagian besar siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes memiliki tingkat efikasi diri sedang yaitu sejumlah 32 siswa (51,6%) dan memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian tinggi yaitu sejumlah 43 siswa (69,4%). Siswa laki-laki memiliki tingkat efikasi diri rendah dibandingkan siswa perempuan yang memiliki tingkat efikasi diri sedang. Fenomena lain yang mendukung adalah jurnal (Oktapiani, 2019) masih terdapat 62 peserta didik yang memiliki kepercayaan diri dalam kategori rendah. Serta fenomena ini didukung oleh jurnal (Syarafuddin, 2020) dari populasi 16 siswa terdapat 6 siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah akibat belum adanya kepercayaan diri. Berdasarkan hasil wawancara pada bulan Januari 2022 dengan guru bimbingan konseling di MTs Negeri 1 Palembang terdapat beberapa perilaku siswa yang belum percaya diri antara lain: (1) perasaan belum percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi, (2) belum percaya diri dalam menghadapi tes atau ujian, (3) belum percaya diri ketika harus berpendapat, (4) kurang percaya diri dalam berpendapat dan kurang percaya diri menghadapi lingkungan baru serta menghadapi orang-orang yang baru kenal. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti memfokuskan diri pada permasalahan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian.

Hal ini berdasarkan fenomena yang sering terjadi yaitu siswa mengalami rasa percaya diri yang cukup rendah saat akan menghadapi ujian, karena tidak percaya atas pekerjaannya sendiri, selain itu siswa juga kurang percaya diri dalam mengambil keputusan khususnya dalam menjawab soal-soal. Dengan perilaku demikian akan sangat mempengaruhi perkembangan siswa, dengan demikian masalah ini dapat ditanggulangi dengan penanganan yang serius dari pihak sekolah terutama guru

Bimbingan Konseling. Salah satu cara penanganan kasus seperti itu dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok, dengan menggunakan teknik latihan asertif.

Menurut (Nursalim, 2013) Asertif berasal dari kata asing "*to assert*" yang berarti menyatakan dengan tegas. Asertif dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain. Selanjutnya (Corey, 2013) menyatakan "penggunaan *assertive training* didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. *Assertive training* merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal"

## METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif jenis eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian ini terdapat satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Dalam desain ini pemberian angket dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. dilakukan sebelum eksperimen (01) disebut *pretest*, dan sesudah eksperimen (02) disebut *posttest* (Arikunto, 2010; Sugiyono, 2015). Berdasarkan jumlah populasi yang berjumlah 298 peserta didik, maka pada penelitian ini peneliti mengambil 10% peserta didik yang akan diberikan perlakuan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling, mengambil 10% dari jumlah populasi maka terdapat 30 sampel yang mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Pelaksanaan diawali dengan Pengantar bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Tujuan langkah ini yaitu mulai membangun hubungan dengan peserta didik, menilai karakteristik peserta didik terutama dari kepercayaan diri, mendeskripsikan pentingnya bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*, mendeskripsikan struktur seluruh langkah bimbingan kelompok dan memulai bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Dalam penelitian ini menggunakan menggunakan uji-t untuk menganalisis data dengan aplikasi excel 2013.

**Tabel 1. Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VIII A	34
2	VIII B	34
3	VIII C	33
4	VIII D	34
5	VIII E	34
6	VIII F	32
7	VIII G	32
8	VIII H	33
9	VIII I	32
Jumlah		298

Sumber data: Data Sekunder

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil *pre-test* dan *post-test* rasa percaya diri siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Palembang penentuan skor dengan kriteria dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2 responden yang

Tabel 2. Hasil *Pre-test*

Skor	Frekuensi	kriteria
78-96	9	Tinggi
59-77	21	Sedang
40-58	-	Rendah
Total	30	

Tabel 3. Hasil *Post-test*

Skor	Frekuensi	kriteria
78-96	15	Tinggi
59-77	15	Sedang
40-58	-	Rendah
Total	30	

mendapat skor dengan kriteria tinggi yakni terdapat 9 responden dengan rentang 78 sampai 86 dan kriteria sedang terdapat 21 orang dengan rentang skor 62 sampai 77. Dengan kriteria tinggi: 78-96, sedang: 59-77 dan rendah: 40-58. Setelah melakukan *post-test* diperoleh hasil dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan tabel diatas terdapat 15 responden dengan kriteria tinggi dengan rentang skor 79 sampai 88 dan kriteria sedang terdapat 14 responden dengan rentang skor 67 sampai 77 dan 1 responden dengan skor 62. Dari hasil skor angket *pre-test* dan *post-test* 23 siswa mengalami peningkatan. Teknik *assertive training* berhasil berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri siswa. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* berpengaruh terhadap percaya diri siswa. Pada tabel *test statistic* dapat dilihat bahwa nilai signifikansi  $0,0001 < 0,05$ . Maka pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *assertive training* berpengaruh terhadap rasa percaya diri siswa.

Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan Uji-T terlihat perubahan mean dari 74,8 menjadi 77,7 mengalami kenaikan sebanyak 2,9 dari *pre-test* ke *post-test*. Uji-T menggunakan *Paired Sample t Test* menghasilkan  $t_{hitung} -4,735$  dan  $t_{tabel} 2,045$ . Setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* perilaku siswa lebih percaya diri dan yakin dengan kemampuan yang mereka miliki. Bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* memberikan perubahan-perubahan terhadap kepercayaan diri diantaranya peserta didik memiliki persepsi positif mengenai dirinya dan yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan rasa kurang percaya diri saat berbicara di depan kelas menurun. Penelitian ini didukung dengan penelitian dari (Purwaningrum, 2021; Prasetyo, 2017) melakukan penelitian tentang upaya meningkatkan percaya diri melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* pada peserta didik dengan hasil yakni terdapat peningkatan menggunakan konseling kelompok pemberian *assertive training* pada peserta didik dalam upaya mampu meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Sariroh (2017) juga membuktikan bahwa *assertive training* mampu meningkatkan kepercayaan diri, hal ini menegaskan bahwa upaya pemberian bantuan menggunakan *assertive training* bisa menjadi salah satu strategi pemberian bantuan.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Mean	74.8333333	77.7
Pearson Correlation	0.82915395	
$P(T \leq t)$ two-tail	0.00014322	
$t$ Critical two-tail	2.04522964	

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam belajar dan mengikuti ujian. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan skor kepercayaan diri peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *assertive training* dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*. Berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di MTs Negeri 1 Palembang tahun ajaran 2021/2022. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor kepercayaan diri pada 23 peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. "Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta." Syarifudin, Y.(2015). *Kompetensi Menulis Kreatif*. Bogor: Ghalia Indonesia (2010). [Google Scholar](#)
- Aunilah, N. I. (2011). *Panduan Menerapkan Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta: Laksana. [Google Scholar](#)
- Budiman, A. (2016). *Tampil Memukau dan Percaya Diri menjadi Ahli Pidato dan Mc*. Yogyakarta: Araska. [Google Scholar](#)
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Adiatama. [Google Scholar](#)
- Mustari, M. (2014). *Nilai Karakter*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. [Google Scholar](#)
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Interferensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata. [Google Scholar](#)
- Oktapiani, E. (2019). Penerapan Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Self Confidence Peserta Didik MTs. *QUANTA*, 3(1), 21-27. [Google Scholar](#)
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes. *Jurnal hisbah*, 13(1), 51-68. [Google Scholar](#)
- Prasetyo, I. (2018). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas Vii Smp Pgri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). [Google Scholar](#)
- Ristia, P. (2021). *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Bumiratu Nuban Lampung Tengah* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). [Google Scholar](#)
- Sariroh, M. (2018). Pengaruh assertive training terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri Tahun ajaran 2016/2017. 5. *Jurnal Simki Pedagogia* 2(2). [Google](#)
- Setiawan, A. H., Sastrawan, D., Khumaedi, M. W., & Hernisawati, H. (2022). Persona, Shadow dan Kepercayaan diri berhijab Remaja Putri dalam Kepribadian Jung. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 428-433. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.181>
- Syarafuddin, M., & Yuliasri, Y. (2020). Pengaruh Teknik Assertive Training Terhadap Penyesuaian Diri Siswa di SMAS Darul Hikmah Mataram. *Jurnal Paedagogy*, 7(3), 252-257. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i3.2721>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta. [Google Scholar](#)

Wardhani, R. C. Pengaruh Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Bimbingan Kelompok di Smp Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (Jom) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 131-140. [Google Scholar](#)