

Yani Rahma
Pebriyanti¹
Sumarwiyah²
Susilo Adi Pratomo³

MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ASSERTIVE TRAINING DI SMA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X melalui bimbingan kelompok dengan teknik assertive training di SMA N 1 Mejobo. Teknik assertive training diterapkan untuk membantu siswa mengungkapkan pendapat secara tegas, menanggapi kritik dengan positif, dan menolak permintaan dengan sopan namun tegas. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) dengan pendekatan kualitatif, yang dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tiga pertemuan yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah perlakuan, sebagian besar siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam kepercayaan diri, yang tercermin dalam peningkatan skor posttest. Selain itu, siswa juga mulai lebih aktif dalam diskusi kelompok, lebih tegas dalam mengungkapkan pendapat, serta lebih mampu menanggapi kritik secara positif. Simpulan penelitian ini adalah bahwa assertive training dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dan dapat diterapkan sebagai bagian dari layanan bimbingan konseling di sekolah.

Kata Kunci: Assertive Training, Bimbingan Kelompok, Kepercayaan Diri, Siswa, Teknik Asertif

Abstract

This study aims to enhance the self-confidence of 10th-grade students through group counseling using assertive training techniques at SMA N 1 Mejobo. Assertive training was implemented to assist students in expressing their opinions assertively, responding to criticism positively, and politely but firmly rejecting requests. The research employed the Action Research in Counseling (PTBK) method with a qualitative approach, conducted in two cycles. Each cycle involved three meetings, including planning, implementation, obsevation and reflection. The results indicated significant improvements in students' self-confidence, as shown by the increase in post-test scores. Additionally, students became more active in group discussions, more assertive in expressing their opinions, and better at accepting and responding to criticism constructively. The conclusion of the study suggests that assertive training in group counseling effectively enhances students' self-confidence and can be implemented as a part of counseling services in schools.

Keywords: Assertive Training, Group Counseling, Self-Confidence, Students, Assertiveness Technique

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Untuk mencapai tujuan tersebut, perlu diciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan inklusif, yang mendukung pertumbuhan potensi secara optimal. Salah satu aspek penting dalam pengembangan potensi siswa adalah kepercayaan diri, yang berperan krusial dalam mempengaruhi interaksi sosial dan proses pembelajaran. Siswa yang memiliki rasa

^{1,2} Universitas Muria Kudus

³ SMA Negeri 1 Mejobo

email: yanirahmaa03@gmail.com, sumarwiyah@umk.ac.id, susilomejobo@gmail.com

percaya diri yang rendah cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan tidak aktif dalam kegiatan belajar. Kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial siswa, sehingga menjadi permasalahan yang memerlukan perhatian lebih dalam dunia pendidikan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang penting dalam perkembangan individu, khususnya dalam konteks pendidikan. Menurut Marwati (2016), kepercayaan diri meliputi kemampuan individu untuk mandiri, tidak mementingkan diri sendiri, dan mampu menerima pandangan orang lain. Siswa dengan kepercayaan diri rendah sering kali merasa cemas dan takut salah, yang berujung pada ketidakaktifan dalam pembelajaran. Dalam konteks sekolah, khususnya di tingkat SMA, siswa berada pada masa transisi yang menentukan dalam pembentukan identitas diri. Oleh karena itu, sekolah tidak hanya perlu fokus pada pengembangan aspek kognitif, tetapi juga harus memberikan perhatian pada perkembangan sosial dan emosional siswa, yang meliputi pengembangan kepercayaan diri.

Salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah melalui bimbingan kelompok dengan teknik assertive training. Assertive training adalah suatu teknik dalam konseling yang membantu individu untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, dan keinginan mereka secara positif dan konstruktif, tanpa merasa takut atau cemas (Latipun, 2008). Penelitian sebelumnya oleh Sandhita (2022) menunjukkan bahwa assertive training dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa, terutama dalam konteks sosial. Melalui latihan-latihan sosial yang difasilitasi dalam kelompok, siswa dapat belajar keterampilan sosial yang penting, seperti berbicara di depan umum, menanggapi kritik dengan positif, dan mengekspresikan perasaan secara tegas namun tetap menghormati orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan teknik assertive training dalam bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Mejobo, yang fokus pada siswa kelas X yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Meskipun assertive training telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian, penerapannya di tingkat SMA khususnya untuk siswa dengan masalah kepercayaan diri rendah di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dengan menggunakan teknik assertive training sebagai solusi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa secara sistematis dan terstruktur.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan teknik assertive training dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Mejobo. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam penggunaan teknik assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi guru bimbingan dan konseling tentang alternatif teknik yang dapat diterapkan untuk membantu siswa mengatasi masalah kepercayaan diri rendah, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan kualitas layanan bimbingan di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok dengan teknik assertive training. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Mejobo, dengan sampel terdiri dari 8 siswa kelas X yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, yang diidentifikasi berdasarkan hasil pretest skala kepercayaan diri. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yang masing-masing terdiri dari tiga pertemuan dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Setiap siklus bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa, terutama dalam hal berbicara di depan umum, menerima kritik dengan positif, dan menanggapi situasi sosial dengan cara yang asertif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala kepercayaan diri untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah intervensi. Skala ini menggunakan model Likert dengan empat pilihan responden, yang mencakup aspek-aspek seperti keyakinan diri, keberanian berbicara di depan umum, dan kemampuan untuk menerima kritik. Selain itu, lembar observasi digunakan untuk mencatat partisipasi dan keterlibatan siswa selama sesi bimbingan kelompok, sementara wawancara reflektif dilakukan di akhir setiap

siklus untuk memperoleh umpan balik langsung dari siswa mengenai pengalaman mereka. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk melihat perbedaan antara skor pretest dan posttest, serta analisis tematik untuk menggali tema-tema penting yang muncul dalam observasi dan wawancara. Hasil penelitian akan dianalisis untuk menilai apakah teknik assertive training efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, serta untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan dan memberikan rekomendasi untuk peningkatan lebih lanjut pada siklus berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas penerapan teknik assertive training dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 1 Mejobo. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat kepercayaan diri siswa setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik ini. Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest skala kepercayaan diri serta observasi partisipasi siswa selama sesi bimbingan. Tabel I di bawah ini menggambarkan perubahan skor kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik assertive training:

Tabel 1. Skor Kepercayaan Diri Pretest dan Posttest

AK	Pretest	Ket	Posttest	Ket
BA	55	Rendah	72	Tinggi
AD	56	Rendah	75	Tinggi
HB	57	Rendah	74	Tinggi
LK	57	Rendah	73	Tinggi
FR	61	Sedang	82	Tinggi
AT	61	Sedang	80	Tinggi
RS	62	Sedang	82	Tinggi
ER	62	Sedang	71	Tinggi

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam skor kepercayaan diri mereka setelah mengikuti siklus kedua dari bimbingan kelompok. Sebelum intervensi, mayoritas siswa berada dalam kategori rendah dan sedang, sementara setelah intervensi, seluruh siswa mencapai kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa teknik assertive training efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Mejobo.

Peningkatan signifikan pada kepercayaan diri siswa dapat diartikan bahwa teknik assertive training membantu siswa dalam mengungkapkan perasaan, pendapat, dan keinginan mereka dengan lebih tegas dan percaya diri. Dalam sesi bimbingan kelompok, siswa dilatih untuk berbicara di depan umum, menanggapi kritik dengan positif, dan menolak permintaan dengan cara yang sopan namun tegas. Berdasarkan hasil posttest dan observasi, dapat dikatakan bahwa siswa yang sebelumnya cenderung pasif dan tidak berani mengungkapkan pendapat mereka mulai menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Sebagian besar siswa yang sebelumnya merasa cemas berbicara di depan teman-teman mereka, kini lebih percaya diri untuk berpartisipasi dalam diskusi kelompok dan mengemukakan pendapat. Salah satu faktor utama yang berkontribusi pada perubahan ini adalah penerapan teknik role-playing, di mana siswa diberi kesempatan untuk berlatih dalam situasi yang lebih nyata. Dengan bimbingan dari konselor dan umpan balik positif dari teman-teman sekelompok, siswa merasa lebih didukung dan terbuka untuk berlatih keterampilan komunikasi mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik assertive training efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 1 Mejobo. Peningkatan skor kepercayaan diri yang signifikan pada posttest menunjukkan bahwa siswa dapat lebih aktif dalam diskusi kelompok, lebih percaya diri dalam berbicara di depan umum, dan mampu menerima kritik dengan positif. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Fitriani & Widodo (2020) yang juga melaporkan peningkatan yang signifikan dalam kepercayaan diri siswa SMA setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik assertive training. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang sebelumnya cenderung pasif dalam interaksi sosial menjadi

lebih terbuka dan percaya diri setelah mengikuti program bimbingan yang melibatkan role-playing dan latihan komunikasi asertif.

Selain itu, Sandhita (2022) juga menemukan bahwa teknik assertive training dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi situasi sosial yang menantang. Penelitiannya menunjukkan bahwa dengan adanya latihan yang terstruktur dalam situasi kelompok, siswa mampu mengungkapkan perasaan dan pendapat mereka secara lebih tegas, tanpa merasa cemas atau takut. Hal ini serupa dengan temuan dalam penelitian ini, di mana siswa yang sebelumnya cemas dan ragu-ragu mulai merasa lebih nyaman berbicara di depan umum setelah menjalani bimbingan kelompok dengan teknik assertive training.

Penelitian oleh Latipun (2008) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa teknik assertive training membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan menyatakan pendapat mereka. Latipun berpendapat bahwa latihan keterampilan komunikasi yang melibatkan pengungkapan perasaan, penolakan dengan sopan, dan menerima kritik dengan baik dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam kehidupan sosial dan akademik.

Hasil penelitian lainnya yang sejalan dengan temuan sebelumnya menunjukkan efektivitas teknik assertive training dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, penelitian oleh Fatimah (2023) di SMA Negeri 9 Pandeglang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training efektif meningkatkan self-esteem siswa, dengan nilai post-test yang signifikan lebih tinggi dibandingkan pre-test ($p = 0,004$). Penelitian lainnya oleh Nasution & Siregar (2024) di MTsN 1 Medan juga menemukan bahwa teknik assertive training dalam bimbingan kelompok efektif meningkatkan komunikasi interpersonal siswa, dengan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Selain itu, studi oleh Purnamasari & Suhertina (2022) di SMK Negeri Pertanian Terpadu Provinsi Riau menunjukkan bahwa teknik assertive training dalam konseling kelompok efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa, dengan rata-rata skor pre-test meningkat dari 52 menjadi 88,12 setelah intervensi.

Dari hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan teknik assertive training dalam bimbingan kelompok dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa teknik ini membantu individu untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, dan keinginan mereka secara tegas namun tetap menghormati perasaan orang lain, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Namun, meskipun seluruh siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan, beberapa siswa masih merasa ragu-ragu pada awal siklus pertama dan memerlukan waktu lebih banyak untuk merasa sepenuhnya nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teknik assertive training efektif, diperlukan latihan yang lebih intensif dan dukungan berkelanjutan untuk memastikan bahwa keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari siswa. Penerapan teknik ini harus dilakukan secara berkelanjutan agar siswa dapat mempertahankan dan lebih mengembangkan kepercayaan diri mereka.

Penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik assertive training dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 1 Mejobo. Berdasarkan hasil ini, disarankan agar sekolah memperkenalkan teknik ini secara lebih luas dalam layanan bimbingan konseling untuk membantu siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri. Teknik ini tidak hanya meningkatkan keterampilan sosial siswa, tetapi juga memperbaiki partisipasi mereka dalam kegiatan belajar mengajar dan kehidupan sosial di sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik assertive training dalam bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 1 Mejobo. Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa penerapan teknik assertive training dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah terbukti benar, dengan meningkatnya skor kepercayaan diri siswa yang tercermin dalam hasil posttest. Sebelum mengikuti bimbingan kelompok, sebagian besar siswa berada dalam kategori kepercayaan diri rendah dan sedang, namun setelah

mengikuti bimbingan kelompok, seluruh siswa berhasil mencapai kategori kepercayaan diri tinggi.

Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa teknik assertive training dapat membantu siswa mengungkapkan perasaan dan pendapat mereka secara tegas namun tetap menghormati orang lain, serta meningkatkan keterampilan komunikasi sosial mereka. Selain itu, teknik ini juga terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan siswa dalam berinteraksi dengan orang lain, khususnya dalam berbicara di depan umum dan menerima kritik.

Sebagai langkah lanjutan, disarankan agar teknik assertive training diterapkan secara berkelanjutan dalam layanan bimbingan konseling di sekolah untuk siswa yang memiliki masalah kepercayaan diri rendah. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan di berbagai jenjang pendidikan untuk menguji efektivitas teknik ini dalam konteks yang lebih luas. Penerapan teknik ini juga bisa diperluas untuk meningkatkan aspek lain dari kecerdasan emosional siswa, seperti kemampuan berempati dan mengelola emosi dalam situasi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Yudi. (2021). Pengaruh Pola Asuh Autoritatif terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(2), 67-75.
- Fatimah, A., Rahmawati, L., & Mahmud, S. (2023). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik assertive training terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(3), 45-59.
- Fitriani, L., & Widodo, S. (2020). Penerapan Assertive Training dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 101–106.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, E. (2012). *Psikologi Remaja: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Latipun, I. (2008). Assertive Training untuk Pengembangan Pribadi Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(3), 110-119.
- Lie, E. (2008). Kepercayaan Diri dalam Perspektif Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marwati, D. (2016). Kepercayaan Diri: Konsep dan Pengembangannya dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 25(2), 45-56.
- Nasution, M. F., & Siregar, R. (2024). Pengaruh teknik assertive training terhadap komunikasi interpersonal siswa MTsN 1 Medan. *Jurnal Konseling dan Pengembangan*, 8(1), 200–214.
- Pranata, D. (2019). Peningkatan Kepercayaan Diri melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management pada Siswa SMP. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 17(4), 143-150.
- Prayitno, H. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Purnamasari, M., & Suhertina, L. (2022). Efektivitas teknik assertive training dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMK. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 11(2), 88-94.
- Puspitasari, A. (2021). Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 201-214.
- Rahmawati, L. (2008). Pengaruh Pelatihan Asertif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(4), 115-130.
- Sandhita, A. (2022). Efektivitas Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 15-25.
- Winkel, W. S., & Hastuti, U. (2004). *Bimbingan dan Konseling: Pengantar dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yudi, A. (2021). Pengaruh Pola Asuh Autoritatif terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(2), 67-75.