

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

Badrul Kamil, Mega Aria Monica, A. Busthomi 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 $p \text{ value} < t_{table} (0.000 < 0.0005)$, then H_0 "Assertive Counseling Assertive Training Group (assertive training) is not effective to increase self-confidence in rejected learners and H_a " 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 $p \text{ value} < t_{tabel} (0.000 < 0.0005)$, maka H_0 "Konseling Kelompok Tehnik Latihan Asertif (assertive training) tidak efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik ditolak dan H_a "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 terus 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

wKelas Eksperimen	O3	X	O4
--------------------------	----	---	----

Keterangan:

- O1 : Nilai *pretest* pada kelompok kelas kwontrol
- O2 : Nilai *posttest* pada kelompok kelas kontrol
- X : Perlakuan yang diberikan kepada anggota sample
- O3 : Nilai *pretest* pada kelompok kelas eksperimen
- O4 : Nilai *posttest* 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:

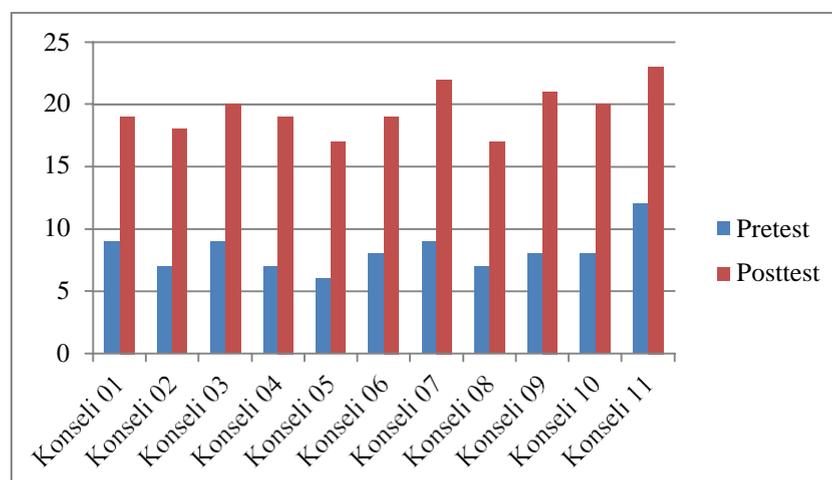
Tabel 8. Deskripsi Data *Pretest, Posttest, Gain Score* (Kelas Eksperimen & Kelas Kontrol)

No.	No. Absen	Kode	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>	Gain Score
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. Perannya 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.

