
JURNAL

**PENGARUH ASSERTIVE TRAINING TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 5 KEDIRI
TAHUN AJARAN 2016/2017**



Oleh:

MAHLIATUS SARIROH

13.1.01.01.0069

Dibimbing oleh :

- 1. Dra. Khususiyah, M.Pd.**
- 2. Guruh Sukma Hanggara, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2017**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : MAHLIATUS SARIROH
NPM : 13.1.01.01.0069
Telepon/HP : 082257445426
Alamat Surel (Email) : mahlia.saroh@gmail.com
* Judul Artikel : Pengaruh Assertive Training terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi : FKIP-Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H Achmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Agustus 2017
Pembimbing I  Dra. Khususiyah, M.Pd. NIDN. 0717115901	Pembimbing II  Guruh Sukma Hanggara, M.Pd. NIDN. 0705068605	Penulis,  Mahliatus Sariroh NPM. 13.1.01.01.0069

**PENGARUH ASSERTIVE TRAINING TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 5 KEDIRI TAHUN
AJARAN 2016/2017**

MAHLIATUS SARIROH

13.1.01.01.0069

FKIP – Prodi Bimbingan dan Konseling

Email : mahlia.saroh@gmail.com

Dra. Khususiyah, M.Pd dan Guruh Sukma Hanggara, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri yang kurang memiliki kepercayaan diri seperti tidak berani berbicara didepan umum, tidak berani mengungkapkan pendapatnya, mudah putus asa dalam menghadapi masalahnya dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Untuk memecahkan masalah kurangnya kepercayaan diri tersebut peneliti melaksanakan *assertive Training* dengan tujuan mengentaskan masalah karena rendahnya kepercayaan diri siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh *Assertive Training* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Dalam penelitian ini variabel bebasnya (X) *assertive Training* dan variabel terikatnya (Y) adalah kepercayaan Diri. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga sesi perlakuan yaitu pemberian materi dasar, *role playing*, *modelling* dan *social reward* serta pemberian angket kepercayaan diri siswa. Pendekatan penelitiannya adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik *experimental one group pretest-posttest*. Populasinya ialah seluruh siswa kelas VIII A-J SMP Negeri 5 Kediri yang berjumlah 340 siswa, sedangkan sampelnya berjumlah 30 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Kesimpulan penelitian ini adalah Terdapat pengaruh *Assertive Training* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun ajaran 2016/2017, hal ini dibuktikan dari hasil analisis hipotesis didapatkan $Z_{hitung} (-4,785) < Z_{tabel} (-1,96)$, nilai -1,96 didapat dari nilai $Z_{\alpha/2}$ yaitu nilai dari tabel $Z_{0,05/2} = Z_{0,025} = -1,96$ dan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_0 ditolak, H_a diterima. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan : 1). Bagi siswa Metode *assertive training* yang dilaksanakan telah terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, siswa disarankan untuk terus ditingkatkan. 2). Bagi Guru BK diharapkan lebih memberi inovasi pada *assertive training* tersebut agar lebih menarik dalam pelaksanaannya. 3). Bagi peneliti selanjutnya yang memilih masalah sejenis sebagai objek kajian penelitiannya, hendaknya alokasi waktu untuk melakukan *Assertive Training* perlu ditambah karena setelah kegiatan *Role Playing* dilanjutkan dengan diskusi kelompok.

Kata Kunci : *Assertive Training*, Kepercayaan Diri

I. LATAR BELAKANG

Undang-undang No. 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 tentang SISDIKNAS menyatakan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses

pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia,

serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Remaja hendaknya memiliki kepercayaan diri yang baik, untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Kepercayaan diri merupakan syarat utama seorang individu untuk mencapai kesuksesan. Tetapi pada kenyataannya pada saat ini banyak siswa yang kepercayaan dirinya rendah sehingga mereka kurang bisa bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, dan siswa malu untuk mengungkapkan pendapatnya didepan umum. Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian pada siswa SMP Negeri 5 Kediri, dari hasil penelitian dapat dilihat tingkat kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 Kediri masih rendah, hal itu dapat dilihat dari partisipasi siswa dalam kegiatan kelompok atau organisasi dimana siswa tidak berani mengungkapkan pendapatnya, dan siswa belum mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman sebayanya.

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMP Negeri 5 Kediri siswa masih minim pemahaman tentang cara meningkatkan kepercayaan diri, sehingga siswa tidak menyadari dampak dari rendahnya kepercayaan diri dan merasa bahwa masalah yang terjadi karena kurangnya kepercayaan diri itu adalah hal biasa. Berdasarkan permasalahan yang telah

dipaparkan maka diperlukan sebuah penanganan yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan teknik Assertive Training.

Assertive Training itu sendiri sebenarnya merupakan teknik untuk meningkatkan perilaku asertif, namun apabila dipahami lebih lanjut pelatihan asertif dapat juga digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Asumsi dasar dari *Assertive Training* adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikap untuk melakukan suatu hal tanpa ragu tetapi tidak menyakiti perasaan orang lain (Corey, 2003: 217). Corey juga menambahkan bahwa latihan asertif digunakan untuk membantu seseorang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan marah, memiliki kesopanan yang berlebihan, kesulitan mengatakan tidak dan kesulitan mengungkapkan perasaan atau ide pikiran sendiri.

Dari latar belakang yang telah penulis uraikan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Assertive Training* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri pada tahun pelajaran 2016/2017”

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif mengutamakan objektivitas penelitian dengan menggunakan angka-angka dan pengolahan statistik. Teknik penelitian yang digunakan adalah experimental dengan desain penelitian One Group Pretest Posttest dimana desain sebelum perlakuan, kelompok diberi pretest untuk mengetahui keadaan siswa sebelum diberi perlakuan setelah itu diberi perlakuan, dalam penelitian ini diberi Assertive Training dengan 3 perlakuan yaitu materi dasar perilaku asertif, modeling perilaku asertif dan role playing. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, sehingga tidak memerlukan kelompok kontrol.

Dalam penelitian ini, populasi adalah siswa kelas VIII-A sampai kelas VIII-J SMPN 5 Kota Kediri tahun pelajaran 2016/2017 dengan jumlah 340 siswa. Pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*, teknik sampel *purposive sampling* berupa teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel bertujuan dengan cara mengambil subjek bukan dari strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Kriteria dalam pengambilan sampel ini yaitu siswa memang memiliki kepercayaan diri yang rendah dan siswa bersedia menjadi responden. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIII-F dengan jumlah 30 siswa. Kelas ini dipilih

dengan alasan rekomendasi dari Guru BK di SMPN 5 Kediri dan berdasarkan hasil observasi dari peneliti serta melihat karakteristik siswa kelas VIII F jumlah siswa yang kepercayaan dirinya rendah lebih banyak daripada kelas lainnya. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah angket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif terhadap data kuantitatif atau biasa disebut dengan analisis data deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data yang sesuai dengan rancangan dalam penelitian ini adalah statistik non parametris, yaitu dengan uji Wilcoxon. Menurut Sugiyono (2009: 45) *Wilcoxon –test* merupakan teknik yang digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel berpasangan atau dua sampel yang berkorelasi bila datanya ordinal (berjenjang). Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program *SPSS (Statistica Package for Sosial Science)*16.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon adalah : Jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed) lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima, sebaliknya jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed) lebih besar dari $> 0,05$, maka H_a ditolak.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel 3.1 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil sebelum diberikan *Assertive Training*

Kategori	Interval	Pre-test	
		Frekuensi	Prosentase (%)
Kepercayaan diri Tinggi	93 – 124	6	20,0%
Kepercayaan diri Sedang	61 – 92	17	56,7%
Kepercayaan diri Rendah	29 – 60	7	23,3%
Jumlah		30	100%

Tabel 3.2 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil setelah diberikan *Assertive Training*

Kategori	Interval	Post-test	
		Frekuensi	Prosentase (%)
Kepercayaan diri Tinggi	93 – 124	15	50%
Kepercayaan diri Sedang	61 – 92	15	50%
Kepercayaan diri Rendah	29 – 60	0	0%
Jumlah		30	100%

Tabel 3.3 Hasil Uji Wilcoxon Test Statistics^b

	posttest - pretest
Z	-4.785 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan secara kuantitatif kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan hal itu ditunjukkan antara hasil sebelum diberikan *Assertive Training* terhadap kepercayaan diri siswa menunjukkan bahwa pada kelas interval 93 – 124 kategori tinggi sebanyak 6 siswa atau 20,0%, pada kelas interval 61 – 92 kategori sedang sebanyak 16 siswa atau 56,7% dan pada kategori rendah interval 29-60 sebanyak 7 siswa atau 23,3%. Dengan hasil setelah diberikan *Assertive Training* terhadap kepercayaan diri siswa menunjukkan bahwa pada kelas interval 93 – 124 kategori tinggi sebanyak 15 siswa atau 50%, pada kelas interval 61 – 92 kategori sedang sebanyak 15 siswa atau 50% dan pada tidak ada siswa yang berada pada interval 29-60 yaitu dalam kategori rendah.

Hasil uji hipotesis yang menyatakan hasil analisis diketahui bahwa nilai $Z_{hitung} (-4,785) < Z_{tabel} (-1,96)$, nilai -1,96 didapat dari nilai $Z_{\alpha/2}$ yaitu nilai dari tabel $Z_{0,05/2} = Z_{0,025} = -1,96$ dan nilai Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan tersebut berarti terdapat pengaruh *Assertive Training* Terhadap Peningkatan Kepercayaan

Diri Siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kediri tahun ajaran 2016/2017.

Pemaparan di atas menyatakan bahwa hipotesis Assertif Training dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Kediri dapat diterima. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan temuan yang sesuai antara teori dan pengamatan bahwa Assertif Training merupakan metode yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri dengan berbagai macam situasi sosial (Hetti Rahmawati, 2008: 70). Setelah metode Assertif Training diterapkan kepada siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Kediri, ternyata siswa dapat lebih mengekspresikan perasaannya serta mampu mengungkapkan ide-ide yang dimilikinya. Temuan ini sesuai dengan tujuan Assertif Training menurut Corey (2003: 217) yaitu membantu seseorang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan marah, memiliki kesopanan yang berlebihan, kesulitan mengatakan tidak dan kesulitan mengungkapkan perasaan atau ide pikiran sendiri. Pemilihan metode Assertif Training terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII F SMP Negeri 5 Kediri dilihat dari metode-metode dalam setiap tindakan pelatihan yang sesuai dengan pendapat Hetti (2008: 71), yaitu komponen dalam setiap tindakan Assertif Training terdiri dari role playing, modeling dan social reward.

Sesuai dengan pendapat beberapa ahli tentang kepercayaan diri, siswa VIII F SMP Negeri 5 Kediri telah menunjukkan peningkatan kepercayaan diri setelah mendapatkan tindakan dengan metode Assertive Training. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengekspresikan perasaan, keberanian siswa dalam mengungkapkan ide-ide yang dimiliki dan perilaku yang menunjukkan sikap percaya diri di dalam kelas.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Bagi Siswa

Metode *assertive training* yang dilaksanakan telah terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, siswa disarankan tetap menerapkan hasil pelatihan agar apa yang telah didapat tetap terjaga dan sebisa mungkin untuk terus ditingkatkan.

2. Bagi Guru

- a. Agar kepercayaan diri siswa dapat meningkat dan berkembang hendaknya guru pembimbing dalam menerapkan *Assertive Training* memilih materi yang sesuai kebutuhan dan permasalahan siswa.
- b. Metode *assertive training* bisa digunakan sebagai metode bimbingan pribadi dan sosial untuk siswa lain di

sekolah agar memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

- c. Metode *assertive training* tersebut belum begitu bervariasi, sehingga guru BK diharapkan lebih memberi inovasi pada *assertive training* tersebut agar lebih menarik dalam pelaksanaannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memilih masalah sejenis sebagai objek kajian penelitiannya, hendaknya alokasi waktu untuk melakukan *Assertive Training* perlu ditambah karena setelah kegiatan *Role Playing* dilanjutkan dengan diskusi kelompok.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama..
- Hetti Rahmawati. 2008. *Modifikasi Perilaku*. Malang: LP3 Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.