

Meningkatkan *Self Confidence* Siswa SMP Lazuardi Athaillah Makassar Menggunakan Teknik *Assertive Training*

Fadilla Yana Putri¹, Nurul Fajri Ramadhani², Besse Sitti Hartina Jaya³, Muhammad Raihan⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Makassar

E-mail: Fadillahyanap@gmail.com¹, Nurulfjrmhdni@gmail.com², bessehartinajaya@gmail.com³, rehanhyena@gmail.com⁴

Article History:

Received: 20 Juli 2024

Revised: 08 Agustus 2024

Accepted: 10 Agustus 2024

Keywords: *Self-Confidence, Assertive Training, Junior High School,*

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dan menguatkan kepercayaan diri dan perilaku asertif pada siswa SMP Lazuardi Athaillah Makassar melalui program psikoedukasi dan assertive training. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif metode pre-eksperimen dengan jenis desain one group pre-test and posttest. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, pemberian kuisioner, wawancara, dan dokumentasi. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 12 partisipan. Assertive training dilakukan pada tanggal 27 Mei 2024 di SMP Lazuardi Athaillah Makassar. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan self confidence siswa setelah diberikan assertive training. Hasil menunjukkan nilai asym sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti hipotesis assertive training efektif untuk meningkatkan self confidence pada siswa SMP Lazuardi Athaillah Makassar diterima.

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan yang ideal tidak hanya berfokus pada transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga berperan dalam membangun kemandirian, optimisme, dan pengembangan bakat siswa. Hal ini bertujuan agar siswa mampu beradaptasi dengan lingkungan dan perkembangan zaman, serta berkontribusi aktif dalam pembangunan bangsa. Kepercayaan diri merupakan kunci utama dalam mencapai kesuksesan. Menurut Budiman (2016), Kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang untuk bertindak sesuai dengan harapan dan keinginan. Ketidadaan rasa percaya diri dapat menghambat potensi individu. Sebagaimana dijelaskan Setiawan (2022), kepercayaan diri terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah melalui latihan asertif. Teknik ini banyak digunakan dalam bimbingan konseling, terutama dalam bimbingan kelompok. Teknik latihan asertif bertujuan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan individu untuk berperilaku sesuai norma dan mengkomunikasikan keinginan, perasaan, dan pemikiran secara efektif dengan tetap menghargai hak dan perasaan orang lain. Penelitian Wahyuning (2015) menunjukkan bahwa teknik latihan asertif efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk mengungkapkan pendapat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan teknik ini, sebagian besar siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang, dengan satu siswa memiliki

kepercayaan diri yang tinggi dan satu siswa yang rendah.

Corey (2009) menekankan pentingnya Assertive Training bagi siswa. Teknik ini membantu siswa memahami cara untuk berperilaku tegas, mengekspresikan perasaan secara positif, menjadi pendengar yang baik, berani mengambil risiko, menolak dengan tepat, memberikan umpan balik positif, dan memahami keinginan mereka.

LANDASAN TEORI

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja dan sangat berpengaruh dalam kesuksesan kegiatan para siswa (Rais, 2022). Kepercayaan diri bagi seorang siswa atau peserta didik menjadi sangat penting bagi kehidupannya yang juga akan berpengaruh pada proses bersosialisasi dan belajar siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan selalu yakin dalam bertindak tanpa ragu-ragu, tidak mudah menyerah, sehingga mampu mempertahankan hak-hak pribadinya secara asertif (Wijayanti & Nusantara, 2022).

Wardhani, Syahrilfuddin, & Rosmawati (2019) menyatakan siswa yang memiliki kepercayaan diri yang kurang berawal dari pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena suatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah yang dimaksud adalah pola pikir negatif atau irasional yang dimiliki oleh siswa sehingga memunculkan persepsi yang merubah sikap atau tingkah laku.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menanggulangi kepercayaan diri siswa yang rendah ialah dengan menggunakan teknik asertif. Teknik *Assertive Training* merupakan sarana yang mampu memperbaiki hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari dengan melatih kemampuan berkomunikasi, seperti mengkomunikasikan keinginan diri terhadap apa yang dirasa dan dipikirkan tanpa menyinggung perasaan orang lain. (Audina, Bakar, & Nurbaity, 2019).

Fokus utama dalam pelatihan asertif adalah mempraktekkan tekniknya dengan melakukan permainan peran (*roleplay*), kecakapan-kecakapan bersosialisasi yang baru diperoleh, sehingga siswa diharap mampu mengatasi ketidakmampuannya dan belajar untuk menyampaikan perasaan dan pikiran mereka dengan yakin bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi secara lebih terbuka (Oktapiani, 2019).

METODE PENELITIAN

Pelatihan atau *Assertive training* dilakukan untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa Lazuardi Athaillah *Global Compassionate School* Makassar. metode dalam penelitian menggunakan metode kuantitatif *pre-eksperimen* dengan jenis desain *one group pre-test and posttest*. *Assertive training* di lakukan pada tanggal 27 mei 2024 di SMP Lazuardi Athaillah *Global Compassionate School* Makassar.

Instrumen yang digunakan dalam ini berupa skala *self confidence*. partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 12 siswa SMP Athaillah *Global Compassionate School* Makassar. terdapat beberapa tahapan dalam penelitian ini yaitu: 1). Pre test, 2). Psikoedukasi mengenai *self confidence* dan *assertive*, 3). *roleplay* berdasarkan modul pelatihan asertivitas (Wenty, Kamsih & Novia, 2020), menggunakan prosedur yang meliputi latihan keterampilan, mengurangi kecemasan, dan restrukturisasi kognitif dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2001), yaitu menjalin hubungan yang setara (sesi bermain peran *Win-Win Solution* "Negosiasi"), bertindak sesuai dengan keinginan sendiri (*games* "Tempat Perlindungan"), membela diri sendiri (bermain peran "Membela Diri"), mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman (*modelling* "Mengekspresikan Perasaan"), menerapkan hak-hak pribadi dan tidak

menyangkal hak orang lain (studi kasus “Peraturan yang Melanggar Hak-Hak Pribadi”). 4). Pada tanggal 29 Mei 2024 siswa diminta untuk melakukan *post-test self confidence*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Lazuardi Athaillah *Global Compassionate School* Makassar. dalam penelitian ini terdapat 2 (16%) pertisipan yang berusia 15 tahun, 4 (33%) partisipan yang berusia 14 taun, 5 (41%) partisipan yang berusia 13 tahun dan 1 (10%) partisipan yang berusia 12 tahun. berdasarkan jenis kelamin terdapat 3 (25%) partisipan laki-laki dan 9 (75%) partisipan perempuan. data demografi responden dilampirkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Demografi

Usia	Jumlah
15 Tahun	2
14 Tahun	4
13 Tahun	5
12 Tahun	1
Jenis Kelamin	
Perempuan	9
Laki-laki	3

Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan teknik *paired samples t-test* yang digunakan untuk mengetahui peningkatan atau pengaruh *assertive training* terhadap *self confidence* pada siswa Lazuardi Athaillah *Global Compassionate School* Makassar. Hasil uji tersebut menunjukkan ada peningkatan yang signifikan dengan nilai *asym. sig. (2-tailed)* sebesar $0,001 < 0,05$.

Tabel 2. Descriptive Statistics

Paired Samples Statistics			
test	N	Mean	Std. Deviation
pre	12	80,666	3,915
post	12	84,666	3,845

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat peningkatan *self confidence* pada siswa sesudah diberikan *assertive training* terhadap *self confidence*. Hasil menunjukkan nilai *asym sig. (2-tailed)* sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti *assertive training* efektif untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa SMP Lazuardi Athaillah Makassar. Berdasarkan wawancara pada seluruh partisipan didapatkan bahwa seluruh peserta mengungkapkan merasa psikoedukasi yang diberikan memberi pengetahuan baru mengenai *asserive training* dan menambah wawasan mengenai *self confidence*. Penelitian yang serupa mengenai kepercayaan diri dan perilaku asertif telah dilakukan oleh berbagai pihak, dan hasilnya menunjukkan kesesuaian. Aldebart (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dan perilaku asertif pada mahasiswa. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki, semakin tinggi pula perilaku asertif yang ditunjukkan. Temuan ini didukung oleh Putri dan Sugiasih (2019) yang juga menemukan hubungan positif

antara kedua variabel tersebut. Chasanah dkk. (2018) memperkuat hasil penelitian sebelumnya dengan menunjukkan adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dan asertivitas dalam menyampaikan pendapat pada aktivis mahasiswa di Unissula. Pardede et al. (2018) menemukan hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku asertif anak di TK Negeri Pembina 1 Pekanbaru.

Penelitian lain menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan kepercayaan diri dan perilaku asertif. Lestari, Astuti, dan Rochwidowati (2020) menemukan bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan *self confidence* dan asertivitas pada mahasiswa perempuan di Yogyakarta. Wikhayah dan Abdullah (2021) menemukan bahwa pelatihan asertivitas dapat meningkatkan *self confidence* pada remaja yang memiliki orangtua bercerai. Rohmah (2022) menemukan bahwa pelatihan teknik asertivitas dapat meningkatkan *self-esteem* pada korban bullying.

Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini sehingga saran untuk peneliti untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat seperti *quasi-eksperimental* atau serta menambahkan kelompok kontrol. Lakukan randomisasi untuk mengurangi bias, perbesar ukuran sampel untuk meningkatkan keandalan temuan, gunakan teknik analisis statistik yang tepat, dan perlu memahami fokus penelitian ini lebih dalam lagi dengan menambah studi literatur maupun sumber referensi.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *self confidence* pada siswa setelah diberikan *assertive training* terhadap *self confidence*. *assertive training* dapat menguatkan juga meningkatkan *self confidence* pada siswa SMP Lazuardi Athailah Makassar.

DAFTAR REFERENSI

- Aldebart, G. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Ormawa. *Skripsi. Unika Soegijapranata Semarang*.
- Audina, W. A., Bakar, A., & Nurbaiti. (2019). Efektivitas Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa (MTsN 2 Aceh Besar). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 1-6.
- Budiman, A. (2016). Tampil Memukau dan Percaya Diri menjadi Ahli Pidato dan Mc. Yogyakarta: Araska.
- Chasanah, E.M & Rohmatun. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Asertivitas Dalam Menyampaikan Pendapat Pada Aktivis Mahasiswa Di Unissula. *Jurnal Proyeksi*. 3(1), 88-97
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Adiatama.
- Fatmawati, A. S. (2019). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Siswa SMA. *Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Semarang*, 8(5), 55.
- Lestari, W., Astuti, K., & Rochwidowati, N. S. (2020). Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat *Self Confidence* pada Mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 16-22.
- Oktapiani, E. (2019). Penerapan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan *Self Confidence* Peserta Didik MTs. *QUANTA*, 3(1), 21-27.
- Pardede, S. E., Chairilsyah, D., & Puspitasari, E. (2018). The Correlation Between Self-Confidence With Assertive Behaviour In Children Aged 5-6 Years Old At Tk Negeri Pembina 1 Pekanbaru. In *Jom Fkip Volume* (Vol. 5).
- Putri A.R, & Sugiasih, I. (2021). Hubungan Antara Komunikasi Positif Dalam Keluarga Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Siswa SMA Negeri 10 Semarang. *Prosiding*

Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora

- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) dan Perkembangan Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40-47.
- Rohmah, S. Z. (2022). *Penerapan Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Korban Bullying Siswa Mts Al-Ma'arif Plandirejo* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- 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>
- Wahyuning, D. (2015). *Peningkatan Kemampuan Mengungkapkan Pendapat Menggunakan Teknik Assertive Training*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Wardhani, R. C., Syahrilfuddin, & Rosmawati. (2019). Pengaruh Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 6(1), 1-10.
- Wijayanti, W. A., & Nusantara, E. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Asertif Dalam Menyampaikan Pendapat di Kelas Pada Siswa SMPN 21 Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 17-24.
- Wikhayah, A., & Abdullah, S. M. (2021). Pengaruh Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 23, No. 2.

Commented [1]: Times New Roman 12