

Penerapan Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMKN 1 Dumai

Kristina¹

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Dumai
Jl. Tanjung Jati No. 2 Kota Dumai, 28834 Riau
e-mail: ¹667kristina@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa melalui metode pelatihan asertif pada siswa SMKN 1 Dumai. Jenis penelitiannya adalah penelitian tindakan kelas dengan subyek penelitian kelas X SMKN 1 Dumai yang berjumlah 36 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala dan observasi. Instrumen yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dan pedoman observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kondisi awal hasil pre-test dengan skor rata-rata kepercayaan diri siswa 95,69 dan dikategorisasikan dalam kepercayaan diri sedang. (2) Peningkatan hasil post-test skor kepercayaan diri rata-rata sebesar 106,33 dan dikategorisasikan dalam kepercayaan diri tinggi. Peningkatan skor kepercayaan diri siswa dari pre-test ke post-test yaitu sebesar 10,64. (3) Observasi pada saat pemberian tindakan untuk peningkatan kepercayaan diri menunjukkan antusiasme tinggi dalam metode pelatihan asertif dari kegiatan I, II, III, dan IV.

Kata kunci: kepercayaan diri, pelatihan asertif

Abstract

This study aims to determine the increase in student self-confidence through assertive training methods for students at SMKN 1 Dumai. This type of research is classroom action research with class X research subjects at SMKN 1 Dumai, totaling 36 students. Data collection methods used are scale and observation. The instruments used are self-confidence scale and observation guidelines. The results showed that: (1) The initial condition of the pre-test results with an average score of 95.69 students' self-confidence and categorized as moderate self-confidence. (2) The increase in post-test results of an average confidence score of 106.33 and categorized as high self-confidence. The increase in students' self-confidence scores from the pre-test to the post-test was 10.64. (3) Observation when giving action to increase self-confidence shows high enthusiasm in assertive training methods from activities I, II, III, and IV.

Keywords: self-confidence, assertive training.

1. Pendahuluan

Pada masa remaja terjadi perubahan perkembangan sosial, remaja lebih cenderung menghabiskan waktu bersama dengan lingkungan luar seperti teman sebaya dibandingkan dengan lingkungan keluarga. Pada masa remaja, kemampuan seseorang untuk lebih memahami orang lain mulai berkembang. Hal ini memungkinkan seseorang untuk dapat memutuskan bagaimana cara untuk menjalin hubungan dengan orang lain [5].

Remaja hendaknya memiliki kepercayaan diri yang baik, untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia khususnya remaja. Dengan kepercayaan diri, remaja akan mudah untuk menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan dengan individu lain. Dengan itu tugas perkembangan untuk menciptakan hubungan baru dengan individu lain dapat tercapai. Kepercayaan diri juga merupakan syarat utama seorang individu untuk mencapai kesuksesan. [1]

semakin sering terlibat berbagai aktivitas sosial, maka kepercayaan diri remaja juga semakin meningkat.

Dalam penelitiannya Florentina Rika Susanti (2008) yang berjudul “ hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial siswa kelas VIII SMP Santa Maria Fatima”, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial pada remaja khususnya untuk siswa SMP Santa Maria Fatima. Siswa yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi pada umumnya akan mudah untuk melakukan penyesuaian sosial dengan baik.

Dari hasil observasi kelas X SMKN 1 Dumai, terlihat sebagian besar siswa kurang memiliki rasa percaya diri. Hal ini terlihat ketika guru mata pelajaran menunjuk siswa untuk maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal atau membaca, banyak siswa yang malu-malu dan cenderung tidak percaya diri ketika sedang berbicara didepan teman-teman kelasnya. Selain itu juga ketika guru mata pelajaran menanyakan sesuatu kepada siswa, kebanyakan siswa hanya diam dan senyum saja. Idealnya ketika siswa ditunjuk untuk maju kedepan kelas siswa seharusnya langsung kedepan kelas tanpa harus malu-malu, begitupun ketika ditanya seharusnya siswa menjawab tanpa ragu-ragu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMKN 1 Dumai diperoleh data bahwa sebagian besar siswa SMKN 1 Dumai kurang memiliki rasa percaya diri. Menurut guru pembimbing, kebanyakan siswa malu-malu ketika berbicara didepan umum. Siswa akan mulai terdiam ketika guru mata pelajaran mengatakan “ siapa yang mau maju kedepan untuk mengerjakan? “. Kondisi ini sering menyulitkan guru mata pelajaran, dimana guru mata pelajaran tersebut harus menunjuk dan terkadang juga harus membujuk terlebih dahulu agar siswa mau maju kedepan kelas.

Masalah kepercayaan diri siswa kelas X SMKN 1 Dumai juga terjadi ketika siswa memiliki masalah, banyak siswa yang tidak mau datang ke ruang bimbingan dan konseling untuk menceritakan masalahnya kepada guru bimbingan dan konseling. Tidak hanya kepada guru bimbingan konseling siswa tidak mau menceritakan masalahnya, siswa juga tidak mau menceritakan kepada teman sekelasnya. Masalah lainnya yaitu beberapa penuturan guru mata pelajaran, ditemukan fakta bahwa banyak siswa yang tidak percaya akan kemampuan sendiri sehingga memilih untuk melihat pekerjaan temannya. Serta interaksi sosial antar siswa, khususnya interaksi dengan lawan jenis. Kebanyakan siswa masih bergerombol antara laki-laki dengan perempuan dan apabila ada teman yang sedang berinteraksi dengan lawan jenis sering kali teman lain menyorakinya, kondisi ini membuat teman yang berinteraksi dengan lawan jenis tadi malu dan memilih untuk pergi. Kasus lain juga terlihat ketika ada siswa dan siswi sedang berbincang, kebanyakan terlihat kaku dan jarang saling menatap serta terlihat seperti salah tingkah.

Hasil penelitian dari Wardatul Djannah dan Ayom Yulita W.A.N (2013) di kelas VIII B SMP Kristen 1 Surakarta juga menunjukkan bahwa masih banyak ditemukan siswa yang kurang percaya diri, terlihat pada perilaku siswa yang kurang berani mengungkapkan pendapat, kurang mandiri, pemalu dan cenderung menutup diri.

Dari hasil observasi diatas menunjukan bahwa kurangnya rasa kepercayaan diri menjadi sebuah masalah yang harus mendapat perhatian. Oleh karena itu, salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu dengan diadakan pelatihan asertif. Pelatihan asertif 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 pelatihan asertifitas 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 [3].

Dari pemaparan permasalahan yang terjadi di lapangan, peneliti mencoba untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMKN 1 Dumai tahun ajaran 2013/2014 dengan menggunakan pelatihan asertif. Dengan menggunakan pelatihan asertif diharapkan kepercayaan diri siswa kelas X SMKN 1 Dumai dapat meningkat.

A. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan sebuah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri seseorang sehingga seseorang dapat melihat gambaran positif dari diri mereka. Percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri [8]. Hal ini diperkuat oleh. Percaya diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah [2]. Dengan kepercayaan diri, seseorang akan merasa lebih berharga dan mempunyai kemampuan untuk menjalani kehidupan.

Dari pendapat yang ada diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian yang dimiliki seseorang berupa keyakinan dan kemampuan diri, kemandirian dan mempunyai kekuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam hidupnya. Individu yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan mudah untuk masuk pada lingkungan tertentu sedangkan individu yang kurang memiliki rasa percaya diri akan sulit untuk masuk pada lingkungan pergaulan.

B. Pelatihan Asertif

Pelatihan asertif adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku. Houston mengemukakan bahwa latihan asertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam [10]. [7] juga mengungkapkan hal serupa yaitu pelatihan asertif merupakan suatu proses membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan mengatakan kata tidak, kesulitan mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Pendapat tersebut didukung oleh Corey (2003) yang mengungkapkan bahwa pelatihan asertif adalah salah satu teknik yang digunakan dalam situasi intrapersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa apa yang dilakukan memang sudah selayaknya atau sudah benar.

Pelaksanaan pelatihan asertif memiliki tujuan untuk meningkatkan efektivitas perilaku sehari-hari klien atau untuk meningkatkan kualitas hidup klien agar lebih baik, indikator penting dalam keberhasilan pelatihan asertif adalah berkurangnya tingkat kecemasan klien serta meningkatnya kemampuan klien dalam mengekspresikan diri dengan berbagai situasi sosial [6].

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif merupakan suatu proses untuk menolong seseorang agar dapat memahami tentang asertif untuk dapat mengembangkan diri sehingga mampu menyampaikan perasaan-perasaan dan keinginan yang akan disampaikan. Pelatihan asertif ini bertujuan untuk meningkatkan efektifitas kehidupan sosial dan untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri dalam berbagai situasi sosial yang ada

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas. Proses penelitian terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian akan terus berlanjut apabila dalam siklus pertama belum mendapatkan hasil yang diinginkan, tetapi dengan melakukan perbaikan dalam tahap perencanaan.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMKN 1 Dumai tahun pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 36 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sebagai instrumen utama, observasi sebagai instrumen pendukung. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif terhadap data kuantitatif atau biasa disebut dengan analisis data deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kuantitatif yang digunakan yaitu menggunakan teknik mean, standar deviasi, dan grafik-grafik penyajian data yang mendukung hasil penelitian. Adapun analisis data secara deskriptif kualitatif dalam penelitian ini adalah memaknai data kuantitatif secara verbal yaitu dengan membandingkan hasil nilai kepercayaan diri siswa yang diperoleh subjek pada setiap siklusnya, serta menjelaskan kondisi-kondisi lain yang terjadi selama proses pelatihan asertif.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Dumai yang terletak di Jl. Cut Nyak Dien, Pangkalan Sesai, Kota Dumai, provinsi Riau. SMKN 1 Dumai berdiri di lahan yang cukup luas dan memiliki fasilitas yang lengkap. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April - Mei 2021. Dalam populasi penelitian di SMKN 1 Dumai terdapat siswa dan siswi dari kelas X hingga kelas XI. Fokus tindakan yang akan diberikan dalam penelitian ini yaitu pada siswa kelas XI SMKN 1 Dumai. Data tentang subyek penelitian diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan diskusi antara peneliti dengan guru pembimbing dan hasil pra tindakan.

1. Tindakan Prasiklus

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan *pre-test* terlebih dahulu sebelum melaksanakan tindakan dengan tujuan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri. Data *pre-test* diambil dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang berisi 35 item pernyataan, di mana pernyataan-pernyataan tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah dilakukan *pre-test* selanjutnya dilakukan tindakan dan kemudian dilakukan *post-test* untuk mengukur tingkat kepercayaan diri setelah dilakukan tindakan. Berdasarkan observasi yang memiliki kepercayaan diri rendah berjumlah 10 siswa, kepercayaan diri sedang berjumlah 18, dan 8 siswa yang berkepercayaan diri tinggi.

2. Perencanaan

Sebelum tindakan dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu membuat pedoman penelitian yang kemudian dijadikan acuan kolaborator dalam melakukan tindakan. Buku panduan berisi satu tindakan dengan empat kegiatan dengan menggunakan beberapa teknik, yaitu ceramah, Studi kasus, diskusi kelompok, role playing, modeling dan pengisian lembar kerja siswa. Beberapa hal lain yang dilakukan dalam persiapan adalah sebagai berikut: 1) Mengurus izin melakukan penelitian kepada pihak sekolah. 2) Membicarakan rencana tindakan yang akan dilakukan dengan kolaborator, yaitu guru BK. 3) Membicarakan jadwal pelaksanaan tindakan dengan kolaborator. Melalui diskusi yang berjalan, terdapat sebuah hambatan yaitu kurang pahami guru BK dengan pelatihan asertif. Hal itu dikarenakan pelatihan asertif belum pernah dilaksanakan di SMKN 1 Dumai. Oleh karena itu, dicapai kesepakatan bahwa peneliti ikut serta mendampingi, namun hanya dalam porsi yang kecil. Peran utama tindakan masih dilaksanakan oleh kolaborator yaitu guru BK.

3. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan yang dilakukan selama penelitian pada umumnya berjalan lancar. Dalam satu siklus terdapat satu tindakan dan empat kegiatan dengan rincian sebagai berikut:

a. Kegiatan I

Kegiatan pertama dilakukan pada hari Selasa, 22 April 2021. Kegiatan dimulai pada pukul 11.00 WIB hingga pukul 11.45 WIB. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas. Kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Kegiatan Pembuka

Kegiatan dibuka dengan memberi salam, berdoa, dan mencatat kehadiran siswa sesuai data *pre-test*. Kemudian guru pembimbing mulai menjelaskan gambaran layanan.

2) Kegiatan Inti

Guru pembimbing bersama-sama dengan siswa berdiskusi menentukan tema pelatihan yang akan dilaksanakan selama kurang lebih empat kali pertemuan. Yang telah disepakati yaitu "Kita Asertif Kita Percaya Diri". Siswa juga telah menentukan bersama rencana-rencana yang akan dilakukan dalam pelatihan, kemudian menyepakati aturan yang digambarkan dalam pelatihan. Selanjutnya, guru pembimbing dibantu oleh peneliti membagi siswa ke dalam enam kelompok dengan cara berhitung satu sampai enam dari depan hingga baris belakang.

3) Kegiatan Penutup

Penutup pada kegiatan pertama ini yaitu menyimpulkan hasil pemaparan dan penambahan penjelasan oleh guru pembimbing tentang pentingnya perilaku asertif.

4) Refleksi Kegiatan

Kesimpulan pada kegiatan pertama yaitu dari hasil observasi para siswa cukup antusias dalam mengikuti pelatihan dan melakukan tanya jawab, hal ini terlihat saat para siswa aktif berpendapat. Pemahaman siswa mengenai perilaku asertif masih kurang terlihat dari pendapat-pendapat yang disampaikan ketika tanya jawab. Namun siswa sudah mampu memahami pemaknaan dari kegiatan yang dilakukan.

b. Kegiatan II

Kegiatan ke-II dilaksanakan pada hari Selasa, 29 April 2021. Kegiatan dimulai pada pukul 11.00 WIB hingga pukul 11.45 WIB. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas. Kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

1) Kegiatan Pembuka

Guru pembimbing mengawali kegiatan kedua dengan mengecek kehadiran siswa. Kemudian guru pembimbing memberikan arahan kepada para siswa mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan kali ini.

2) Kegiatan Inti

Peneliti membantu guru pembimbing membagikan lembar kertas putih kepada siswa. Pembimbing memberi arahan dan peraturan mengenai kuis kepercayaan diri. Dalam kuis ini siswa diminta jujur dalam menjawab setiap pernyataan yang diberikan pembimbing. Setelah selesai, lembar dikumpulkan dan untuk siswa yang terbanyak memilih pernyataan akan mendapat reward. Setelah kuis, pembimbing mencoba memberi sebuah contoh situasi keadaan dimana nantinya siswa dituntut untuk memberikan respon dari keadaan tersebut.

3) Kegiatan Penutup

Di akhir kegiatan, guru pembimbing menyimpulkan kegiatan yang telah dilaksanakan kemudian menutup kegiatan dengan berdoa dan salam.

4) Refleksi Kegiatan

Hasil observasi menunjukkan para siswa sudah cukup antusias mengikuti kegiatan, akan tetapi masih belum memahami pemaknaan dari pemberian studi kasus sehingga pembimbing yang meluruskan pemahaman tersebut. Dari refleksi yang dilakukan pembimbing, siswa menyampaikan sangat tertarik, namun waktu kegiatan kurang, seharusnya setiap siswa dapat mengutarakan pendapat mengenai contoh situasi yang diberikan. Evaluasi untuk kegiatan selanjutnya adalah sebaiknya penggunaan waktu lebih efektif supaya seluruh siswa dapat terlibat secara aktif. Kesimpulan dari tindakan ke-II yaitu tindakan berjalan dengan lancar dan antusiasme siswa cukup tinggi.

c. Kegiatan III

Kegiatan ke-III dilaksanakan pada hari Jum'at, 2 Mei 2021. Kegiatan dimulai pada pukul 09.45 WIB hingga pukul 11.00 WIB. Kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

1) Kegiatan Pembuka

Guru pembimbing mengawali kegiatan ketiga dengan salam, berdoa dan mengecek kehadiran siswa. Kemudian pembimbing memberikan gambaran mengenai kegiatan yang akan dilakukan.

2) Kegiatan Inti

Pembimbing membagi siswa menjadi enam kelompok. Satu kelompok terdiri 6 siswa yang terbentuk dari pembagian kelompok di awal pertemuan. Selanjutnya meminta salah satu siswa dalam setiap kelompok untuk maju mengambil naskah cerita. Setelah cerita dibagikan, pembimbing meminta setiap kelompok untuk memerankan cerita pendek yang ada. Sebelum memerankan, setiap kelompok diberi waktu untuk diskusi singkat mengenai pembagian tugas dalam role playing yang akan ditampilkan.

3) Kegiatan Penutup

Sebelum kegiatan berakhir pembimbing menyimpulkan hasil diskusi dan meluruskan pemaknaan cerita. Pembimbing menutup kegiatan dengan berdoa dan memberi salam.

4) Refleksi Kegiatan

Dari hasil observasi, para siswa cukup antusias dalam menyimak setiap permainan peran yang ditampilkan, namun siswa kurang memahami maksud dari permainan peran yang ditampilkan. Dalam diskusi sebelum penampilan role playing, ada beberapa peserta kurang aktif dalam kelompoknya. Dari refleksi yang dilakukan pembimbing, para siswa menyampaikan senang mengikuti kegiatan role playing. Namun menurut siswa diskusi mengenai peran yang akan ditampilkan terlalu cepat sehingga apa yang ditampilkan kurang maksimal. Evaluasi untuk tindakan selanjutnya adalah sebaiknya diberi waktu yang cukup untuk mempersiapkan peran yang akan ditampilkan. Pemberian reward untuk kelompok terbaik juga perlu diberikan agar siswa lebih serius dalam menampilkan perannya.

d. Kegiatan IV

Kegiatan ke-empat dilakukan pada hari Selasa, 13 Mei 2021. Kegiatan dimulai pada pukul 11.00 WIB hingga pukul 11.45 WIB. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas. Sebelum kegiatan dimulai, peneliti bersama tim peneliti menyiapkan peralatan yang dibutuhkan, mengkoordinasikan siswa dan mempersiapkan semua hal yang dibutuhkan selama tindakan. Kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Kegiatan Pembuka

Kegiatan dibuka dengan memberi salam, berdoa, dan mencatat kehadiran siswa sesuai data pre-test. Kemudian guru pembimbing mulai menjelaskan gambaran layanan.

2) Kegiatan Inti

Guru pembimbing memberi contoh-contoh perilaku yang menunjukkan perilaku asertif. Setelah memberi beberapa contoh, pembimbing menunjuk beberapa siswa untuk memberikan contoh perilaku asertif lainnya. Setelah memberi contoh, siswa diberi masukan dan dorongan untuk menerapkan perilaku asertif di kehidupan sehari-hari.

3) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pada tindakan ke-IV ini yaitu memberi dorongan kepada siswa untuk menerapkan perilaku asertif dalam pergaulan sehari-hari, kemudian pembimbing mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan memberi salam.

4) Refleksi Kegiatan

Siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan, contoh-contoh perilaku yang diberikan siswa menunjukkan bahwa siswa sudah mulai memahami perilaku asertif. Dalam kegiatan terlihat siswa berani mengajukan diri memberi contoh tanpa perlu ditunjuk oleh pembimbing. Evaluasi pada kegiatan kali ini adalah perlu ada pemberian contoh modeling menggunakan media audio visual agar kegiatan lebih menarik. Dalam pemilihan siswa untuk mencontohkan sebaiknya digunakan cara yang lebih menarik agar suasana kelas lebih hidup.

4. Observasi

Observasi dilakukan pada saat proses pemberian tindakan. Pada kegiatan I, siswa sudah menunjukkan ketertarikan yang tinggi dalam mengikuti metode pelatihan asertif. Siswa aktif mendengarkan dan memberi antusias menjawab pertanyaan pembimbing. Guru pembimbing terlihat semangat dalam memberi bimbingan pada siswa serta mendampingi siswa dalam melakukan tindakan.

Pada kegiatan II siswa antusias dalam mengikuti kegiatan metode pelatihan asertif melalui kegiatan pemberian respon terhadap situasi yang diberikan pembimbing. Siswa terlihat sangat senang memberi respon terhadap situasi yang diberikan, walaupun ada beberapa siswa

yang memberi respon yang kurang tepat tetapi pembimbing mampu mengarahkan untuk dapat merespon dengan tepat. Pada kegiatan III siswa terlihat senang mengikuti pelatihan melalui kegiatan role playing. Namun ada beberapa siswa yang kurang aktif dalam diskusi kelompok sebelum penampilan. Pada kegiatan IV siswa cukup antusias mengikuti pelatihan melalui kegiatan modeling dan siswa dapat mencontohkan perilaku asertif dengan tepat. Siswa berani menyampaikan ide-ide dan contoh perilaku sehari-hari yang menunjukkan perilaku asertif dengan baik.

5. Hasil Pelaksanaan Tindakan

Tabel 2. Peningkatan Rata-Rata Skor Kepercayaan Diri

Keterangan	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan
Kepercayaan Diri	95,69	106,33	10,64

Skor kepercayaan diri hasil rata-rata pre-test kepercayaan diri siswa kelas XI SMKN 1 Dumai yaitu 95,69 dan masuk dalam kategori kepercayaan diri sedang. Kemudian skor kepercayaan diri hasil rata-rata post-test mengalami peningkatan yaitu menjadi 106,33 dan masuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi. Sehingga skor kepercayaan diri siswa meningkat dari pre-test ke post-test yaitu sebesar 10,64.

Berdasarkan skala, terdapat 14 siswa yang mengalami peningkatan skor dari kategori kepercayaan diri sedang menjadi tinggi. Pada mulanya, siswa-siswa dengan kategori kepercayaan diri sedang terlihat belum mengenal hal-hal yang berkaitan dengan perilaku asertif yang menunjang kepercayaan diri, akan tetapi mereka cukup aktif berpartisipasi mengikuti setiap pelatihan yang diberikan. Peneliti menyimpulkan demikian berdasarkan pengamatan ketika kegiatan diskusi dan tanya jawab. Dalam tindakan ke-3 siswa-siswa tersebut terlihat aktif dalam proses diskusi sebelum penampilan dan terlihat serius dalam menampilkan peran yang didapatkan.

Siswa yang mengalami peningkatan skor dari kategori kepercayaan diri rendah menjadi kepercayaan diri tinggi berjumlah 4 orang. Berdasarkan amatan peneliti, siswa-siswa tersebut merupakan siswa-siswa yang dominan dan aktif di kelas. Pada awal-awal tindakan, siswa menunjukkan perilaku kurang percaya diri. Namun setelah pemberian materi dari pembimbing, siswa-siswa tersebut mulai menunjukkan perilaku percaya diri. Siswa tersebut juga terlihat antusias dan serius dalam setiap pelatihan yang diberikan.

Delapan orang siswa dengan kategori kepercayaan diri tinggi pada pre-test dan post-test adalah siswa yang aktif dalam kegiatan-kegiatan sekolah. Kedelapan siswa tersebut memiliki rasa percaya diri tinggi karena terbiasa mengikuti organisasi yang ada di sekolah, bahkan ada beberapa yang mengikuti ekstrakurikuler drama.

Peneliti menarik kesimpulan bahwa siswa dengan hasil post-test kategori kepercayaan diri telah mencapai seluruh aspek-aspek kepercayaan diri yang disimpulkan dari pendapat beberapa ahli, yaitu yakin akan kemampuan diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat, mandiri, mampu bergaul secara fleksibel dan mampu mengambil langkah pasti dalam kehidupannya. Sedangkan siswa dengan hasil post-test kategori kepercayaan diri sedang telah memenuhi sebagian besar aspek-aspek kepercayaan diri di atas. Akan tetapi ada sebagian yang belum dikuasai dengan baik, dan terdapat perbedaan aspek-aspek yang belum dikuasai tersebut pada siswa-siswa dengan kategori kepercayaan diri sedang.

6. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi dilaksanakan melalui diskusi antara peneliti dengan guru BK. Pada dasarnya penerapan metode pelatihan asertif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sudah berjalan sesuai dengan rencana. Metode pelatihan yang dilakukan berhasil meningkatkan kepercayaan

diri siswa. Hal tersebut diketahui dari peningkatan skor post- test skala kepercayaan diri, dengan peningkatan rata-rata skor 10,64.

Peningkatan juga terlihat dari indikator-indikator percaya diri yang terlihat pada saat tindakan berlangsung. Melalui refleksi yang dilakukan pembimbing kepada siswa, siswa sudah mengerti apa disebut perilaku asertif, dan manfaat perilaku asertif yaitu meningkatnya rasa percaya diri siswa. Siswa menyampaikan termotivasi untuk terus berperilaku asertif dan merasa bahwa perilaku asertif sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam hal kepercayaan diri. Siswa juga menyampaikan melalui pelatihan asertif siswa dapat belajar berani mengatakan “tidak”, berani mengungkapkan pendapat-pendapat yang dimiliki dan dapat mengekspresikan perasaannya. Siswa juga menunjukkan hasrat berprestasi yang tinggi melalui mulai beraninya siswa untuk menunjukkan kemampuan dimiliki.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sudah sesuai dengan kriteria keberhasilan yang ditetapkan peneliti yaitu meningkatkan kepercayaan diri siswa dan hasil skor rata-rata pasca tindakan mencapai 106,33 (kategori kepercayaan diri tinggi). Peneliti mengalami hambatan dalam pelaksanaan, yaitu keterbatasan waktu untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Hal ini dikarenakan supaya tindakan tidak sampai mengganggu kegiatan belajar mengajar di kelas X SMKN 1 Dumai. Namun secara keseluruhan, penelitian ini berjalan dengan baik dan mendapat respon yang baik pula dari siswa.

B. Pembahasan

Pelaksanaan metode pelatihan asertif dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri siswa telah dilaksanakan dengan baik dan telah berjalan sesuai dengan tujuan karena hasil skala menunjukkan adanya peningkatan. Peningkatan kepercayaan diri pada penelitian ini dilakukan dengan empat tindakan dalam empat pertemuan melalui diskusi kelompok, ceramah, role playing, studi kasus dan pengisian lembar kerja siswa. Pembahasan tersebut terdapat dalam Lampiran Satuan layanan Bimbingan dan Konseling tentang metode pelatihan asertif.

Secara kuantitatif, kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan setelah siklus I. Nilai rata-rata skala pra tindakan adalah 95,59 termasuk dalam kategori rata-rata sedang. Sedangkan nilai rata-rata pasca tindakan adalah 106,33 termasuk dalam kategori rata-rata tinggi. Peningkatan yang terjadi pada siklus I adalah 10,64. Secara kualitatif, kepercayaan diri siswa juga mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari pengetahuan dan kemampuan siswa yang meningkat serta partisipasi aktif dalam setiap pelatihan. Kepercayaan diri siswa juga terlihat dari kemampuan siswa mengungkapkan pendapat yang dimiliki serta kemandirian siswa di dalam kelas. Siswa juga menunjukkan pemahaman yang tinggi mengenai perilaku asertif yang ditunjukkan dengan pemanyampaian contoh perilaku asertif oleh setiap siswa. Banyak siswa yang mulai menerapkan perilaku asertif di dalam kelas dan diikuti dengan rasa percaya diri.

Peningkatan skor kepercayaan diri siswa didukung oleh beberapa hal. Secara teknis, kolaborasi yang baik antara peneliti, guru pembimbing, dan siswa memberikan pengaruh positif terhadap lancarnya pelaksanaan tindakan. Antusiasme siswa yang tinggi dalam mengikuti pelatihan asertif, menjadikan pelatihan berjalan lancar. Materi bimbingan yang disampaikan oleh pembimbing membuat siswa memahami tujuan dari tindakan metode pelatihan asertif. Faktor tersebut secara tidak langsung berpengaruh terhadap hasil tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Secara substantif, melalui refleksi yang dilakukan guru pembimbing, siswa mengaku merasa senang mengikuti kegiatan pelatihan, karena tidak hanya mendengarkan ceramah saja, namun juga langsung belajar memecahkan masalah dan praktik melakukan apa yang diberikan. Dari refleksi diketahui bahwa melalui pelatihan asertif siswa tidak hanya belajar teori untuk meningkatkan kemampuan kognitif, namun juga secara afektif dan motorik terlibat aktif berpartisipasi dalam pelatihan yang dilaksanakan. Karena pertimbangan keterbatasan waktu yang disediakan oleh pihak sekolah, maka peneliti memutuskan untuk menghentikan tindakan pada siklus pertama.

Pemaparan di atas menyatakan bahwa hipotesis pelatihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMKN 1 Dumai Bukateja tahun pelajaran 2021/2022 dapat

diterima. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan observer menghasilkan temuan yang sesuai antara teori dan pengamatan bahwa pelatihan asertif merupakan metode yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri dengan berbagai macam situasi sosial (Hetti Rahmawati, 2008: 70).

Setelah metode pelatihan asertif diterapkan kepada siswa kelas X SMKN 1 Dumai, ternyata siswa dapat lebih mengekspresikan perasaannya serta mampu mengungkapkan ide-ide yang dimilikinya. Temuan ini sesuai dengan tujuan pelatihan asertif menurut Corey (2003) 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 pelatihan asertif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas X SMKN 1 Dumai dilihat dari metode-metode dalam setiap tindakan pelatihan yang sesuai dengan pendapat Hetti (2008), yaitu komponen dalam setiap tindakan pelatihan asertif terdiri dari role playing, modeling dan social reward. Sesuai dengan pendapat beberapa ahli tentang kepercayaan diri, siswa kelas X SMKN 1 Dumai telah menunjukkan peningkatan rasa percaya diri setelah mendapatkan tindakan dengan metode pelatihan asertif. 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.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah metode pelatihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMKN 1 Dumai. Hal ini dapat dilihat dari kondisi awal pre-test, post-test, dan observasi. Adapun hasilnya sebagai berikut:

1. Kondisi awal kepercayaan diri siswa kelas SMKN 1 Dumai masih kurang. Kondisi demikian dibuktikan dari hasil pre-test dengan skor rata-rata kepercayaan diri 95,69 dan dikategorikan kepercayaan diri sedang.
2. Pada siklus 1 diberikan metode pelatihan asertif yang meliputi 4 kegiatan melalui diskusi kelompok, ceramah, role playing, studi kasus, modeling dan pengisian lembar kerja, sehingga kepercayaan diri siswa kelas X SMKN 1 Dumai menjadi meningkat. Peningkatan kepercayaan diri siswa tersebut dibuktikan dari hasil post-test dengan perolehan skor kepercayaan diri rata-rata sebesar 106,33 dan dikategorikan kepercayaan diri tinggi. Adapun peningkatan skor kepercayaan diri rata-rata dari pre-test ke post-test yaitu sebesar 10,64 poin.
3. Berdasarkan pengamatan peneliti melalui observasi pada saat pemberian tindakan, peningkatan kepercayaan diri ditunjang dari siswa yang menunjukkan antusias tinggi dalam metode pelatihan asertif dari kegiatan pertama yang berupa pemberian pengertian mengenai perilaku asertif, kegiatan kedua berupa studi kasus, kegiatan ketiga berupa diskusi dan bermain peran (role playing) dan kegiatan keempat yang berupa pemberian contoh perilaku asertif yang benar (modeling).

Daftar Pustaka

- [1] Al-Mighwar, M. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia. 2006.
- [2] Anita Lie. *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak*. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2003.
- [3] Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama. 2003.
- [4] Florentin, R., Susanti. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Fatima. *Jurnal Psiko-Edukasi* (Nomor 6 Tahun 2008). Hlm 21-33. 2008

- [5] Geldard, Kathryn & Geldard, David. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.
- [6] Hetti, Rahmawati. *Modifikasi Perilaku*. Malang: LP3 Universitas Negeri Malang. 2008.
- [7] Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhamadiyah Malang. 2003.
- [8] Nursalim dkk. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press. 2005.
- [9] Santrock, J. W.. *Adolescense: Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga. 2003.
- [10] Soekamto dan Udin Saripudin Winataputra. *Teori Belajar dan Model-model Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Bandung: Rajawali Pers. 1996.