

Pendekatan Bimbingan Kelompok Sebagai Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 TRUMON TIMUR Tahun Pelajaran 2020/2021

Juliarni Munita¹, Agus Supriyanto², Ustadhi Antara²

¹SMP Negeri 1 Trumon Timur

²Universitas Ahmad Dahlan

E-mail correspondence: juliarnimunitabk@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya peningkatan kepercayaan diri siswa melalui Bimbingan Kelompok melalui pelatihan Asertif pada siswa kelas VII SMPN 1 Trumon Timur, Aceh Selatan Tahun Ajaran 2020/2021. Jenis penelitian merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling yang merupakan penelitian tindakan berupa penelitian dengan subjek purposive sampling. Di sini peneliti mengambil 15 orang siswa untuk menjadi subjek penelitian, Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini bersifat Analisis Kuantitatif Deskriptif. Deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini yaitu mengenai data dari hasil tes kepercayaan diri dari pre test dan post test yang diolah secara otentik sehingga memperoleh hasil berupa angka yang diprosentasikan. Selanjutnya data yang terkumpul dapat dianalisis dengan menggunakan grafik. Hasil Penelitian ini adalah Layanan bimbingan kelompok melalui pelatihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMPN 1 Trumon Timur, Aceh Selatan. Sebelum dilakukan tindakan nilai rata – rata kepercayaan diri siswa sebesar 70 persen dan setelah melakukan layanan konseling behavioral teknik modeling meningkat menjadi 99,5 persen Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri siswa sebesar 27,5 persen setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok.

Kata kunci: *percaya diri, pelatihan asert*

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri (self confidence) merupakan salah satu aspek kepribadian pada seseorang dalam menghadapi dan menyikapi kehidupannya, sehingga seseorang akan mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya (Ghufron dan Risnawati, 2012). Remaja yang memiliki kepercayaan diri tidak akan memandang kelemahan dan keterbatasan yang dimilikinya sebagai sebuah hambatan, melainkan sebagai batu loncatan untuk meraih keberhasilan (Rini, 2010). Percaya diri adalah kepercayaan dan keyakinan akan kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis untuk menyelesaikan serta menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik sehingga dapat memberikan sesuatu dan diterima oleh orang lain maupun lingkungannya.

Realita di lapangan, tidak semua siswa memiliki percaya diri yang cukup. Masih banyak siswa yang memiliki percaya diri yang rendah sehingga sangat berpengaruh pada perkembangan siswa itu sendiri. Berdasarkan pengamatan di lapangan siswa di VII SMPN 1 Trumon Timur, Aceh Selatan khususnya kelas VII memiliki kepercayaan diri yang rendah baik di dalam kelas maupun di luar kelas sehingga diperlukan pendampingan khusus, dalam bentuk layanan bimbingan kelompok melalui pelatihan asertif. Konseling ini dipilih karena berbagai keunikan yang dimiliki oleh siswa tersebut dan untuk menekankan perubahan tingkah laku.

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan melalui pelatihan asertif? Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok dengan teknik pelatihan asertif pada siswa kelas VII SMPN 1 Trumon Timur, Aceh Selatan Tahun Pelajaran 2020/2021. Definisi percaya diri menurut Anthony (1992), kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan sedangkan menurut Dariyo (2011), percaya diri adalah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya.

Ciri-ciri Percaya Diri Menurut Lauster (2002) adalah keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya, optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan, Objektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri, bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, rasional atau realistis, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri.¹⁷ Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegahberkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa).¹⁸ Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial.¹⁹ Mereka memperoleh berbagai bahan dari Guru Pembimbing yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat, serta dapat dipergunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan. Dalam layanan tersebut, para siswa dapat diajak untuk bersama- sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik- topik penting, mengembangkan nilai-nilai tentang hal tersebut dan mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok.²⁰

Dapat disimpulkan adanya tiga unsur terpenting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu *Pertama*, dinamika kelompok yang berfungsi sebagai ruh dalam sebuah kelompok, *Kedua*, pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan jalannya sebuah

layanan bimbingan kelompok dan yang terakhir adalah anggota kelompok unsur yang penting dalam sebuah layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7- 12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas (20-40 orang).²⁸ Untuk terselenggaranya layanan bimbingan kelompok, terlebih dahulu perlu dibentuk kelompok-kelompok siswa. Ada dua jenis kelompok yaitu *kelompok tetap* (yang anggotanya tetap untuk jangka waktu tertentu, misalnya satu bulan atau satu cawu) dan *kelompok tidak tetap* atau *insidental* (yang anggotanya tidak tetap: kelompok tersebut dibentuk untuk keperluan khusus tertentu). Kelompok tetap melakukan kegiatannya secara berkala, sesuai dengan penjadwalan yang sudah diatur oleh Guru Pembimbing, Tanpa anggota kelompok tidak akan mungkin dapat berjalan sebuah layanan bimbingan kelompok. Ketiga unsur tersebut harus ada dan berjalan secara harmonis, untuk tercapainya tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok secara optimal.

Latihan asertif (*Assertive Training*) atau latihan keterampilan sosial adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku (*behavior*). Untuk menjelaskan arti perkataan asertif dapat dilakukan melalui uraian pengertian perilaku asertif. Perilaku asertif adalah perilaku antar seseorang yang melibatkan kejujuran, keterbukaan pikiran dan perasaan yang ditandai dengan kesesuaian sosial dan kemampuan untuk menyesuaikan diri tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.¹² Latihan asertif adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Latihan asertif ini diberikan pada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain melecehkan dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.¹³ Latihan asertif merupakan penerapan tingkah laku untuk membantu individu atau kelompok dalam mengembangkan hubungan langsung dalam situasi-situasi interpersonal.¹⁴ Menurut Goldstein (1986) 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.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian tindakan berupa penelitian subjek purposive sampling. Di sini peneliti mengambil 15 orang siswa untuk menjadi subjek penelitian. Menurut Nana Syaodih S. (2006) menyatakan bahwa penelitian subjek merupakan suatu penelitian yang meneliti individu dalam kondisi tanpa perlakuan dan kemudian dengan perlakuan serta akibatnya terhadap variabel akibat diukur dalam kedua kondisi tersebut. Penggunaan metode penelitian subjek ini bertujuan untuk memperoleh data dengan melihat dampak serta menguji pengaruh (efek) dari suatu perlakuan atau *treatment* berupa penggunaan layanan bimbingan kelompok melalui pelatihan asertif terhadap kepercayaan diri siswa kelas VII SMPN 1 Trumon Timur, Aceh Selatan

Subjek, Waktu dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 15 siswa kelas VII SMPN 1 Trumon Timur, Aceh Selatan. Siswa dengan kemampuan intelektual dan memiliki sikap percaya diri yang rendah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2020. Lokasi penelitian adalah SMPN 1 Trumon Timur, Aceh Selatan

Metode pengambilan Data

Metode pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Skala/Angket.

Penyebaran skala kepercayaan diri dilakukan pada setiap akhir bimbingan. Penyebaran skala ini bertujuan untuk membandingkan hasil pre test dan post test setelah diberikan perlakuan.

Pengamatan/Observasi

Observasi dilakukan oleh peneliti dengan mitra kolaborator (guru kelas) yang mengamati selama proses bimbingan dilaksanakan tiap siklus. Observasi dilakukan dengan lembar panduan observasi yang disusun oleh peneliti. Observer memberikan penilaian sesuai lembar panduan observasi, serta menuliskan apa saja yang terjadi pada setiap siklusnya, sebagai catatan untuk peneliti dalam berefleksi serta merencanakan tindakan untuk siklus berikutnya.

Kriteria Ketuntasan Tindakan

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini memiliki kriteria keberhasilan yang ditentukan peneliti melalui perhitungan nilai awal berdasarkan pada pra tindakan. Kriteria keberhasilan penelitian, menjadi tolak ukur keberhasilan yang harus dicapai. Kriteria ketuntasan tindakan pada penelitian ini adalah 77,5% dari skor angket yang diperoleh siswa.

Tabel 1. Pedoman Presentase Nilai

Tingkat Penugasan	Nilai Huruf	Bobot	Predikat
86 – 100	A	4	Sangat Baik
76 – 85	B	3	Baik
60 – 75	C	2	Cukup
55 - 59	D	1	Kurang
≤ - 54	TL	0	Kurang Sekali

(M. Ngalim Purwanto, 2006)

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini bersifat Analisis Kuantitatif Deskriptif. Analisis kuantitatif deskriptif dilakukan untuk mengolah data dari hasil skala

kepercayaan diri siswa setiap siklusnya. Analisis data menggunakan teknik presentase. Data kuantitatif ini diolah berdasarkan hasil pengamatan melalui skala kepercayaan diri, dan observasi (Sugiono, 2006). Adapun rumus yang akan digunakan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa tunagrahitas sebagai berikut:

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100$$

Keterangan :

NP = nilai persen yang dicari atau diharapkan

R = skor mentah yang diperoleh siswa

SM = skor maksimal ideal dari tes yang bersangkutan

100 = bilangan tetap

(N. Ngalim Purwanto, 2006)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal Pratindakan

Kegiatan pra tindakan meliputi observasi, menyusun RPL dan memberikan *pre test*. *Pre Test* yang diberikan berupa angket dengan 10 pernyataan sikap percaya diri dengan 4 alternatif jawaban. Kegiatan *Pre Test* dilaksanakan tanggal 8 Oktober 2020. Berdasarkan hasil pre test awal sikap percaya diri siswa kelas VII disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Observasi Kepercayaan Diri Siswa pada Kondisi Awal

No.	Nama	Skor Tes Pra Tindakan	Kategori
1	AA	67	RENDAH
2	ACF	83	SEDANG
3	ADM	65	RENDAH
4	ABS	68	RENDAH
5	ASA	84	SEDANG
6	AF	65	RENDAH
7	AFNP	82	SEDANG
8	BS	57	RENDAH
9	DW	65	RENDAH
10	DA	68	RENDAH
11	DWGP	84	SEDANG
12	DK	92	SEDANG
13	DMP	65	RENDAH
14	FTA	67	RENDAH
15	FCP	57	RENDAH
16	FFK	68	RENDAH
17	FN	79	SEDANG
18	HCF	60	RENDAH
19	HB	67	RENDAH

20	HPD	84	SEDANG
21	IS	66	RENDAH
22	IAP	84	SEDANG
23	KMD	65	RENDAH
24	MDP	60	RENDAH
25	PYDS	85	SEDANG
26	RST	62	RENDAH
27	RDS	78	SEDANG
28	R	60	RENDAH
29	RDR	84	SEDANG
30	SNA	81	SEDANG
31	SRW	68	RENDAH
Rata-rata		71,61	SEDANG

Dari tes pra tindakan yang dibagikan kepada siswa kelas VII SMP N 1 Trumon Timur Diperoleh 19 siswa yang memiliki rasa percaya diri dengan kategori rendah dan 12 siswa yang memiliki rasa percaya diri dengan kategori sedang. Rerata yang diperoleh dari hasil skor tes pra tindakan adalah 71,61. Hasil tes pra tindakan ini tergolong sedang dibawah mengingat batas bawah kategori sedang adalah 70 dan batas atas kategori sedang adalah 98. Selain itu observasi yang dilakukan pelaksana pada saat membagikan skala juga membuktikan rendahnya rasa percaya diri siswa. Beberapa siswa terlihat gugup saat berbicara, tidak berani memandang lawan bicara, tidak jelas berbicara dan lain sebagainya. Melihat hasil pra tindakan dan observasi yang dilakukan, pelaksana merencanakan tindakan siklus I.

Siklus I

Perencanaan Siklus 1

Peneliti mengambil subyek penelitian yang memiliki masalah kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil pre test dan saran dari wali kelas yang sekaligus sebagai mitra kolaborator, yaitu TTW. Selanjutnya peneliti menentukan waktu dan tempat pelaksanaan layanan konseling, yaitu pada tanggal 15 Oktober 2020 bertempat di rumah konseli. Tempat layanan dilakukan di rumah konseli dikarenakan untuk belum diperkenankan tatap muka di sekolah. Peneliti mempersiapkan materi atau topik bahasan yang akan disampaikan dalam layanan bimbingan kelompok. Selain itu, peneliti juga menyiapkan lembar observasi dan lembar evaluasi untuk membantu peneliti merekam fakta yang terjadi selama pelaksanaan layanan berlangsung.

Pelaksanaan Tindakan Siklus 1

Pertemuan dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2020, Layanan yang digunakan adalah layanan bimbingan kelompok melalui pelatihan asertif dengan penokohan langsung dengan peneliti sebagai model. Adapun proses pelaksanaan tindakan siklus 1 adalah sebagai berikut:

Pendahuluan

Kegiatan diawali dengan melakukan pertemuan secara luring disekolah. Selanjutnya, peneliti membuka pertemuan dengan salam dan doa. Kemudian, untuk mengawali layanan bimbingan kelompok, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan konseling siswa yaitu bersama – sama berusaha untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

Kegiatan Inti

Tabel 3. Kegiatan Inti

<i>a. Assesment</i>	1) Konselor menggali informasi untuk mengetahui ketidakpercayaan diri yang dimiliki konseli 2) Konseli menjelaskan contoh sikap tidak percaya diri yang dimilikinya 3) Konseli mengidentifikasi penyebab dan akibat dari sikap tidak percaya dirinya.
<i>a. Goal setting</i>	1) Konseli mengamati gambar orang yang percaya diri dan orang tidak percaya diri 2) Konseli menjelaskan dampak yang terjadi ketika tidak percaya diri. 3) Konselor dan konseli merumuskan tujuan yang akan dicapai
<i>b. Technique Implementation</i>	Modeling: Konseli diminta mengamati konselor sebagai model yang menampilkan sikap percaya diri, kemudian konseli diminta untuk menirukan apa yang dilakukan oleh konselor.

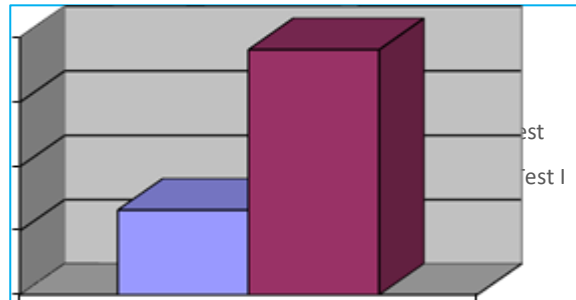
Penutup

Peneliti dan siswa mengevaluasi secara lisan proses bimbingan kelompok yang telah dilakukan. Peneliti memberikan post test berupa angket yang sama dengan pre test untuk melihat perkembangan sikap percaya diri siswa. Setelah itu peneliti dan siswa membuat janji untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian peneliti menutup kegiatan dengan memimpin doa dan mengucapkan salam. Data hasil test perkembangan sikap percaya diri siswa disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Observasi Kepercayaan Diri Siswa Pasca Tindakan Siklus 1

No.	Tes Pra Tindakan			Tes Pasca Tindakan Siklus I	
	Nama	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AA	67	RENDAH	80	SEDANG
2	ACF	83	SEDANG	90	SEDANG
3	ADM	65	RENDAH	71	SEDANG
4	ABS	68	RENDAH	75	SEDANG
5	ASA	84	SEDANG	99	TINGGI
6	AF	65	RENDAH	74	SEDANG
7	AFNP	82	SEDANG	99	TINGGI
8	BS	57	RENDAH	92	SEDANG
9	DW	65	RENDAH	81	SEDANG
10	DA	68	RENDAH	76	SEDANG
11	DWGP	84	SEDANG	100	TINGGI

12	DK	92	SEDANG	102	TINGGI
13	DMP	65	RENDAH	73	SEDANG
14	FTA	67	RENDAH	73	SEDANG
15	FCP	57	RENDAH	82	SEDANG
16	FFK	68	RENDAH	83	SEDANG
17	FN	79	SEDANG	87	SEDANG
18	HCF	60	RENDAH	78	SEDANG
19	HB	67	RENDAH	75	SEDANG
20	HPD	84	SEDANG	91	SEDANG
21	IS	66	RENDAH	75	SEDANG
22	IAP	84	SEDANG	86	SEDANG
23	KMD	65	RENDAH	77	SEDANG
24	MDP	60	RENDAH	75	SEDANG
25	PYDS	85	SEDANG	87	SEDANG
26	RST	62	RENDAH	90	SEDANG
27	RDS	78	SEDANG	87	SEDANG
28	R	60	RENDAH	87	SEDANG
29	RDR	84	SEDANG	86	SEDANG
30	SNA	81	SEDANG	99	TINGGI
31	SRW	68	RENDAH	76	SEDANG
Rata-rata		71,61	SEDANG	84,06	SEDANG



Gambar 1. Hasil Kepercayaan Diri Siklus 1

Refleksi Siklus I

Berdasarkan kegiatan konseling yang telah dilakukan pada siklus 1 terdapat beberapa hal yang didapatkan dari hasil refleksi sebagai berikut: pertama, adanya peningkatan sikap percaya diri siswa dibandingkan dengan hasil pretest yaitu 12,5 %. Kedua, siswa senang diadakan konseling ini.. Siswa merasa terbantu dengan kegiatan konseling untuk meningkatkan percaya diri. Pada dasarnya pelaksanaan bimbingan kelompok berjalan lancar hanya saja karena proses nya dilakukan di sekolah dalam masa pandemic dengan batasan waktu sehingga proses bimbingan kelompok kurang maksimal.

Siklus II

Perencanaan Siklus II

Pelaksanaan tindakan pada siklus II ini merupakan kelanjutan pada siklus I yang dinyatakan belum sesuai harapan dalam meningkatkan kepercayaan diri. Peneliti dan mitra kolaborator melakukan diskusi untuk melakukan tindakan perbaikan pada siklus II. Diskusi tersebut berisi tentang metode atau cara yang akan dilakukan pada siklus ke II ini dan ketrampilan konseling apa saja yang perlu untuk ditingkatkan. Peneliti dan mitra kolaborator sepakat untuk siklus ke II ini akan menggunakan pelatihan asertif dengan memutar video. Peneliti juga mempersiapkan waktu dan tempat pelaksanaan yang disepakati ditempat yang sama yaitu rumah siswa dan waktunya pada tanggal 22 Oktober 2020. Selanjutnya peneliti mempersiapkan lembar observasi dengan format yang sama seperti siklus pertama dan memberi penjelasan dengan mitra kolaborator mengenai pelaksanaan siklus ke II, dari penjelasan tersebut dengan mitra kolaborator didapatkan kesepakatan mengenai cara pengobservasian selama konseling yang masih sama dengan siklus pertama

Pelaksanaan siklus II

Pada siklus kedua ini dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2020. Layanan yang digunakan adalah layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan asertif atau penokohan secara simbolik dengan memutar video menari.

Pendahuluan

Peneliti membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam dan doa serta menanyakan kabar siswa. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan diadakan konseling kelompok siklus ke II kepada siswa serta menyampaikan aturan yang harus ditaati oleh siswa.

Kegiatan Inti

Pada Siklus II ini kegiatan inti langsung pada implementasi teknik yaitu modeling. Konselor memutar video peragaan menari, konseli menirukan kegiatan menari tersebut dengan senang.

Penutup

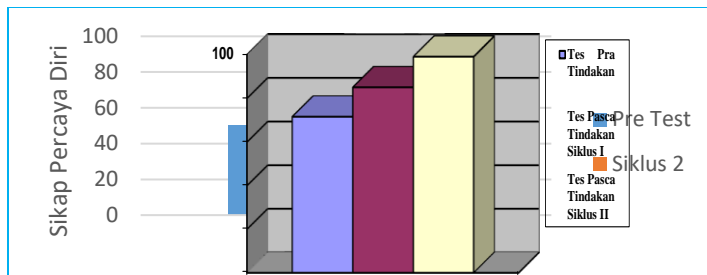
Peneliti memberitahu siswa bahwa kegiatan akan diakhiri, serta mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesan dan pesan selama kegiatan dilaksanakan. Peneliti memberikan posttest berupa angket yang sama dengan pretest pada akhir pertemuan untuk melihat perkembangan sikap percaya diri siswa. Dari kegiatan menyampaikan kesan pesan ini siswa mengatakan bahwa kegiatan konseling ini sangat bermanfaat. Peneliti juga meminta maaf kepada siswa karena dalam kegiatan masih banyak kesalahan dan kekurangan, kemudian peneliti

menutup kegiatan dengan doa dan salam. Data hasil test perkembangan sikap percaya diri siswa disajikan sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Observasi Kepercayaan Diri Siswa Pasca Tindakan Siklus II

No	Tes Pra Tindakan			Tes Pasca Tindakan			
	Nama	Skor	Kategori	Siklus I		Siklus II	
				Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AA	67	RENDAH	80	SEDANG	99	TINGGI
2	ACF	83	SEDANG	90	SEDANG	102	TINGGI
3	ADM	65	RENDAH	71	SEDANG	99	TINGGI
4	ABS	68	RENDAH	75	SEDANG	97	SEDANG
5	ASA	84	SEDANG	99	TINGGI	103	TINGGI
6	AF	65	RENDAH	74	SEDANG	100	TINGGI
7	AFNP	82	SEDANG	99	TINGGI	101	TINGGI
8	BS	57	RENDAH	92	SEDANG	97	SEDANG
9	DW	65	RENDAH	81	SEDANG	106	TINGGI
10	DA	68	RENDAH	76	SEDANG	99	TINGGI
11	DWGP	84	SEDANG	100	TINGGI	100	TINGGI
12	DK	92	SEDANG	102	TINGGI	106	TINGGI
13	DMP	65	RENDAH	73	SEDANG	100	TINGGI
14	FTA	67	RENDAH	73	SEDANG	99	TINGGI
15	FCP	57	RENDAH	82	SEDANG	100	TINGGI
16	FFK	68	RENDAH	83	SEDANG	99	TINGGI
17	FN	79	SEDANG	87	SEDANG	99	TINGGI
18	HCF	60	RENDAH	78	SEDANG	97	SEDANG
19	HB	67	RENDAH	75	SEDANG	96	SEDANG
20	HPD	84	SEDANG	91	SEDANG	100	TINGGI
21	IS	66	RENDAH	75	SEDANG	97	SEDANG
22	IAP	84	SEDANG	86	SEDANG	96	SEDANG
23	KMD	65	RENDAH	77	SEDANG	85	SEDANG
24	MDP	60	RENDAH	75	SEDANG	89	SEDANG
25	PYDS	85	SEDANG	87	SEDANG	90	SEDANG
26	RST	62	RENDAH	90	SEDANG	99	SEDANG
27	RDS	78	SEDANG	87	SEDANG	97	SEDANG
28	R	60	RENDAH	87	SEDANG	97	SEDANG
29	RDR	84	SEDANG	86	SEDANG	96	SEDANG
30	SNA	81	SEDANG	99	TINGGI	102	TINGGI
31	SRW	68	RENDAH	76	SEDANG	85	SEDANG
Rata-rata		71,61	SEDANG	84,06	SEDANG	99,06	TINGGI

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2 berikut:



Gambar 2. Hasil Kepercayaan Diri Siklus II

Refleksi Siklus 2

Berdasarkan kegiatan bimbingan kelompok telah dilakukan pada siklus 2 terdapat beberapa hal yang didapatkan dari hasil refleksi yaitu adanya peningkatan sikap kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa sebesar 15 % dan siswa merasa bahwa kegiatan ini memberikan manfaat bagi siswa, terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri. Media konseling menjadi alternatif untuk menunjang keaktifan siswa selama layanan bimbingan dan konseling (Alhadi, Supriyanto, and Dina, 2016). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang komprehensif memerlukan kolaborasi untuk pengembangan kompetensi konselor sekolah (Supriyanto and Sutoyo, 2015). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penelitian yang dilaksanakan konselor sekolah untuk pengembangan kompetensi professional konselor sekolah (Supriyanto, Hartini, Syamsudin, & Sutoyo, 2015).

Hal ini sesuai dengan salah satu jenis percaya diri menurut Lindenfield (1997: 4-11) yaitu percaya diri lahir seperti memiliki dasar yang baik dalam berkomunikasi, memiliki sikap tegas, mampu tampil percaya diri, dan mampu mengelola perasaan dengan baik sehingga mampu mengatasi rasa takut, khawatir, dan frustrasi. Kolaborasi yang baik antara peneliti, guru BK, dan siswa juga mendukung peningkatan rasa percaya diri siswa dengan yang memberikan pengaruh positif terhadap lancarnya pelaksanaan tindakan. Antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pelatihan asertif, menjadikan pelatihan berjalan dengan lancar. Materi bimbingan yang disampaikan oleh peneliti dan guru BK membuat siswa memahami tujuan dari tindakan metode pelatihan asertif. Faktor tersebut secara tidak langsung berpengaruh terhadap hasil tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Pelatihan asertif yang diterapkan pada siswa kelas VII SMP N 1 TRUMON TIMUR mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Corey. Menurut Corey (2012: 214). hapan-tahapan pelaksanaan pelatihan asertif terdapat empat sesi.

Pelaksanaan pelatihan asertif pada siswa kelas VII SMP N 1 membawa dampak positif terhadap diri siswa yaitu berkurangnya tingkat kecemasan siswa sehingga siswa dapat mengekspresikan perasaannya serta mampu mengungkapkan ide-ide yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan tujuan pelatihan asertif yaitu 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 pelaksanaan pelatihan asertif adalah berkurangnya tingkat kecemasan klien serta meningkatnya kemampuan klien dalam mengekspresikan diri dengan berbagai situasi sosial (Hetti Rahmawati, 2008: 70). Corey juga menjelaskan bahwa fokus pelatihan asertif adalah melalui Bermain peran. Kecakapan-kecakapan

bergaul yang baru diperoleh siswa, mampu mengatasi ketakmemadaianya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu. Peningkatan rasa percaya diri siswa terlihat pada saat siswa berdiskusi dengan kelompoknya mengenai skenario bermain peran dan pada saat mempresentasikan skenario yang sudah dibuat dari masing-masing kelompok. Pada kesempatan tersebut, siswa mempunyai keyakinan pada kemampuannya dalam mengeluarkan ide-ide, siswa bersikap optimis dalam mempresentasikan skenarionya dan siswa bertanggung jawab terhadap peran yang sudah disepakati oleh teman sekelompoknya dalam pembuatan skenario bermain peran.

Hal ini juga sesuai dengan aspek-aspek rasa percaya diri menurut M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati (2012: 35-36) yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Pembahasan hasil penelitian yang dilakukan ini membuktikan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Peningkatan rasa percaya diri yang terjadi dapat dilihat dari analisis skala rasa percaya diri secara menyeluruh dan juga dari observasi yang dilakukan observer pada saat pelaksanaan pelatihan asertif yang menunjukkan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengekspresikan perasaannya, mampu mengungkapkan ide-ide yang dimilikinya, memiliki keberanian, dan perilaku-perilaku yang menggambarkan sikap percaya diri siswa yang tinggi di dalam kelas.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri siswa dengan menggunakan pelatihan asertif. Pelatihan asertif dilaksanakan dalam 2 siklus dengan 3 tindakan disetiap siklusnya. Peningkatan rasa percaya diri siswa meningkat secara keseluruhan apabila dilihat dari hasil skor tes pra tindakan, tes pasca tindakan siklus I dan tes pasca tindakan siklus II yang dibagikan pada siswa di awal pelaksanaan, setelah siklus I dan setelah siklus II dilaksanakan. Peningkatan hasil skor skala dari tes pra tindakan yang mendapatkan rerata 71,61 menjadi 84,06 pada tes pasca tindakan siklus I dan meningkat lagi menjadi 99,06 pada tes pasca tindakan siklus II. Dilihat pula dari hasil observasi diketahui adanya perubahan yang cukup signifikan. Wawancara yang dilakukan kepada siswa setelah pelaksanaan tindakan juga sudah menunjukkan hasil peningkatan rasa percaya diri. Hasil wawancara diperoleh bahwa adanya peningkatan siswa dalam hal berkomunikasi dan siswa juga sudah mampu menyampaikan pendapatnya dengan sikap tegas tanpa rasa takut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., Supriyanto, A., & Dina, D. A. M. (2016). Media in guidance and counseling services: a tool and innovation for school counselor. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 1(1), 6-11.
- Edwinda Prafitra Nugraheni. (2019). Pendalaman Materi Bimbingan Konseling Modul 5 Strategi Layanan Responsif Kegiatan Belajar 2 Pendekatan Konseling Berorientasi Kognitif Dan Prilaku. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. *Modul PPG 2020*

- Juang Sunanto, dkk. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tuggal*. University of Tsukuba.
- Kristiawan. (2017). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas Vii Mtsn Godean Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017. *UPY*.<http://repository.upy.ac.id/1366/1/Artikel.pdf>. (diakses tanggal 3 November 2020)
- Nikmah. Musrifatun , Gede Sedanayasa, Ni Nengah Madri Antari. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas Viii B Mts. Al-Khairiyah Tegallingsah Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Undiksa.02(1)* 01-10
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2006. *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Rika Damayanti dan Tri Aeni. (2016). *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling untuk Mengatasi Perilaku Agresif pada siswa SMP Negeri 07 Bandar Lampung*. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 03(1). 01 - 10.
- Pramudita Wanti Andaari. (2018). "Peningkatan Kemampuan Membaca Pemahaman Melalui Pemberian Reward Pada Anak Autis Kelas VI Di SLB Dharma Putra Gunungkidul".*Skripsi.FKIP.Pendidikan Luar Biasa.Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*.
- Supriyanto, A., Hartini, S., Syamsudin, S., & Sutoyo, A. (2019). Indicators of professional competencies in research of Guidance and Counseling Teachers. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 53-64.
- Sutoyo, A., & Supriyanto, A. (2015). Development Personality/Social Competency of Secondary High School Students trough A Comprehensive Guidance and Counseling Program. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2).