

PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS IX A SMP NEGERI 7 KOTA BIMA TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Irwan¹

¹Guru SMP Negeri 7 Kota Bima

Email: irwan_smpn7kotabima@gmail.com

Abstrak; Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa melalui metode pelatihan asertif pada siswa SMPN 7 KOTA Bima tahun pelajaran 2019/2020. Jenis penelitiannya adalah penelitian tindakan kelas dengan subyek penelitian kelas IX.A di SMPN 7 KOTA Bima yang berjumlah 36 siswa. Subyek penelitian ditentukan dengan teknik populasi. Penelitian dilakukan secara kolaborasi antara peneliti dan guru bimbingan konseling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala dan observasi. Instrumen yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dan pedoman observasi. Reliabilitas skala berpikir kreatif sebesar 0,741 artinya memiliki reliabilitas yang cukup tinggi. Metode pelatihan asertif dilakukan dalam satu siklus yang terbagi dalam empat pertemuan. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Kondisi awal kepercayaan diri siswa kelas IX.A di SMPN 7 KOTA Bima secara individu tergolong rendah. Kondisi ini dibuktikan dari hasil *pre-test* dengan skor rata-rata kepercayaan diri siswa 95,69 dan dikategorisasikan dalam kepercayaan diri sedang. (2) Dalam penelitian ini diterapkan metode pelatihan asertif dalam satu siklus yang meliputi empat kegiatan melalui ceramah, studi kasus, diskusi kelompok, *role playing*, *modeling*, dan pengisian lembar kerja yang menyebabkan tingkat kepercayaan diri siswa kelas IX.A di SMPN 7 KOTA Bima meningkat. Peningkatan kepercayaan diri siswa dibuktikan dari 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*

PENDAHULUAN

Pada masa remaja terjadi perubahan perkembangan sosial, remaja lebih cenderung menghabiskan waktu bersama dengan lingkungan luar seperti teman sebaya dibandingkan dengan lingkungan keluarga. Masa remaja merupakan masa transisi dimana seorang anak muda beranjak dari ketergantungan dan mulai menuju kemandirian serta kematangan baik fisik maupun mental (Santrock, 2003: 26). 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 (Kathryn Geldard dan David Geldard, 2011: 12).

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. Muhammad Al-Mighwar (2006: 127) mengatakan bahwa semakin sering terlibat berbagai aktivitas sosial, maka kepercayaan diri remaja juga semakin meningkat.

Barbara De Angelis, Ph.D (2002: 5) dalam bukunya *Confidence* menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sesuatu yang mampu menyalurkan apa yang seorang individu ketahui dan segala yang dikerjakan. Menurut Barbara kepercayaan diri sejati bukan tumbuh dari tiadanya rasa takut dalam diri Seorang individu, tumbuh dari

keyakinan untuk terus melakukan walaupun ada ketakutan dalam diri. Dalam hubungannya dengan individu lain kepercayaan diri merupakan pendukung utama untuk dapat mengungkapkan pemikiran walaupun ada rasa takut yang mengganggu. Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak memiliki kepercayaan diri yaitu didalam berbuat sesuatu, terutama dalam melakukan suatu pekerjaan penting dan penuh tantangan selalu dihindangi rasa ragu-ragu, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambat untuk melakukan sesuatu (Thursah Hakim, 2005: 4).

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.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMPN 7 Kota Bima pada tanggal 24 Juli 2019 diperoleh data bahwa sebagian besar siswa SMPN 7 Kota Bima khususnya kelas IX A 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 IX A SMPN 7 Kota Bima 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. 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 masalah diatas, menurut guru pembimbing masih banyak ditemukan masalah klasik siswa yaitu tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas. Siswa sering terlihat melihat jawaban teman saat ulangan dan ketika ada penugasan. Dari beberapa penuturan guru mata pelajaran, ditemukan fakta bahwa banyak siswa yang tidak percaya akan kemampuan sendiri sehingga memilih untuk melihat pekerjaan temannya.

Masalah kepercayaan diri pada siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bima juga terlihat pada 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 menyoraknya, 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 observasi awal yang dilakukan di SMPN 7 Kota Bima sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Sulistyani (2010) yang menunjukkan bahwa aspek kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMPN 1 Semarang juga masih kurang yaitu ditunjukkan dengan tidak berani mengerjakan soal didepan kelas, masih kurang yaitu ditunjukkan dengan tidak berani mengerjakan soal didepan kelas, gugup apabila

berbicara didepan kelas dan tidak jujur dalam mengerjakan tugas. Dari hasil observasi diatas menunjukkan 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 (Corey, 2003: 217). Hasil penelitian dari Herni Rosita (2007) menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara perilaku asertif dengan kepercayaan diri pada mahasiswa dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,1$).

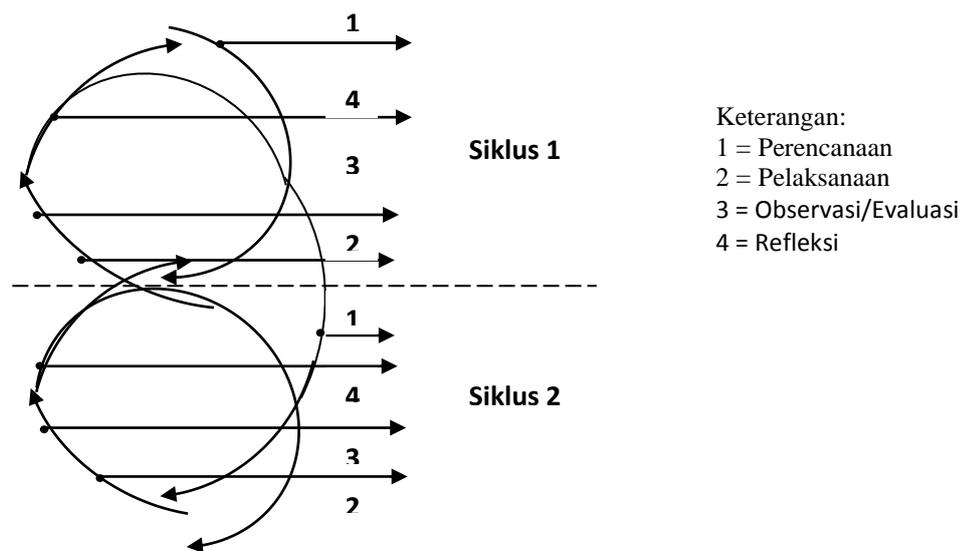
Dari pemaparan permasalahan yang terjadi di lapangan, peneliti mencoba untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bima tahun pelajaran 2019/2020 dengan menggunakan pelatihan asertif. Dengan menggunakan pelatihan asertif diharapkan kepercayaan diri siswa kelas IX A di SMPN 7 Kota Bima dapat meningkat.

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas. Suyanto (1996: 4) menyebutkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah bentuk penelitian yang bersifat reaktif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu untuk meningkatkan pembelajaran di kelas secara professional.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*) yang pelaksanaannya terdiri dari dua siklus, menurut Kemmis dan Mc. Tagart dalam Mc Niff mengatakan “Penelitian tindakan kelas sebagai tindakan berkelanjutan dari langkah-langkah yang berbentuk spiral, setiap langkah berisi perencanaan, pelaksanaan tindakan, evaluasi/observasi dan refleksi tindakan” (dalam Haris, 2007:36).



Gambar 3.1: Siklus Penelitian TindakanKelas

Berdasarkan gambar diatas maka dapat disimpulkan bahwa proses penelitian terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian akan terus berlanjut apabila dalam dalam siklus pertama belum mendapatkan hasil yang diinginkan, tetapi dengan melakukan perbaikan dalam tahap perencanaan.

B. Tahap-Tahap Penelitian

Peneliti mencoba untuk meleakukan penelitian berdasarkan desain penelitian yang dikembangkan oleh Hopkins yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, peneliti melakukan observasi mengenai kondisi siswa yang akan dijadikan sebagai tempat untuk penelitian, serta peneliti akan melakukan wawancara dengan guru wali kelas dan guru BK mengenai permasalahan kepercayaan diri siswa yang rendah. Peneliti dan guru pembimbing berdiskusi mengenai alternatif tindakan yang akan diberikan kepada siswa dan cara melakukan tindakan pelatihan asertif. Peneliti menyiapkan instrumen berupa skala kepercayaan diri, kemudian melakukan *pretest* dengan skala untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa kelas IX A SMPN 7 Kota Bima. Peneliti dan guru pembimbing kemudian menyebarkan skala mengenai kepercayaan diri. Hasil dari penyebaran skala tersebut, akan membantu peneliti dan guru pembimbing untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa di SMPN 7 Kota Bima. Dilanjutkan dengan menentukan tindakan yang akan dilaksanakan dalam tiap-tiap langkah-langkah penelitian.

2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti memberikan tindakan yang sudah direncanakan kepada siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bima berupa pelatihan asertif. Dalam pemberian tindakan, peneliti melakukan kolaborasi dengan guru BK.

a. Observasi

Observasi dilaksanakan pada saat dan setelah dilaksanakan tindakan peningkatan kepercayaan diri melalui pelatihan asertif. Observasi dilakukan oleh peneliti dan observer. Observasi ini meliputi bagaimana sikap dan perilaku siswa pada saat pelaksanaan tindakan, serta observasi setelah tindakan selesai dilakukan.

Observasi dilakukan untuk mengetahui kesesuaian pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan. Selain itu observasi juga digunakan untuk mengetahui apakah tindakan yang dilakukan dapat menghasilkan perubahan sebagaimana yang diharapkan yakni meningkatnya kepercayaan diri siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bima tahun ajaran 2019/2020.

b. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk memahami proses dan mengetahui sejauh mana pengaruh pelatihan asertif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa serta kendala yang terjadi selama proses berlangsung. Refleksi dilakukan setelah tindakan berakhir dengan tujuan utama untuk mengetahui secara langsung apakah ada perkembangan atau kemajuan pada diri siswa setelah dikenai tindakan, dan juga mencari tahu kekurangan apa saja yang terdapat dalam pelaksanaan tindakan.

Jika dalam siklus ini, peneliti sudah yakin dengan tindakan yang diberikan dan siswa sudah mengalami peningkatan kepercayaan diri maka penelitian selesai, namun jika belum akan diadakan siklus kedua. Jenis evaluasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, yang berfungsi sebagai *pre test* dan *post test*.

C. Subjek Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 129) menyebutkan bahwa yang dimaksud subjek penelitian adalah sesuatu sumber data di mana data dapat diperoleh. Subjek penelitian dapat berupa benda, gerak, manusia, tempat atau symbol. Jadi subjek penelitian merupakan sesuatu yang posisinya sangat penting, karena pada subjek itulah terdapat data tentang variabel yang diteliti dan diamati oleh peneliti.

Subjek penelitian ini menggunakan teknik populasi. Menurut Sugiyono (2008:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan ciri tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang nantinya akan ditarik kesimpulannya. Subjek penelitian itu adalah siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bima tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 36 siswa. Kelas ini dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang terbilang kurang dari kelas yang lain.

D. *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 7 Kota Bima. Penelitian telah dilaksanakan pada semester ganjil, yaitu pada awal bulan Juli sampai dengan akhir bulan Agustus 2019. Penentuan waktu mengacu pada kalender akademik sekolah, karena PTK memerlukan beberapa siklus yang membutuhkan proses bimbingan yang efektif di kelas.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2008: 308).

Suharsimi Arikunto (2006: 150) menyatakan bahwa alat yang dapat digunakan dalam penelitian meliputi angket, observasi, wawancara, skala bertingkat dan dokumentasi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sebagai instrumen utama, observasi sebagai instrumen pendukung.

1. Skala

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepercayaan diri. Penerapan skala kepercayaan diri dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert yang pada masing-masing pernyataan terdiri dari empat jawaban dan memiliki gradasi jawaban dari sangat positif hingga sangat negatif. Skala ini diberikan kepada subjek penelitian yaitu siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bima tahun ajaran 2019/2020, untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa tersebut.

2. Observasi

Observasi menurut Suharsimi Arikunto (2002:13) adalah kegiatan yang meliputi pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan sebuah alat indra. Observasi sebagai alat pengumpul data banyak digunakan untuk mengukur tingkah laku individu ataupun proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati ataupun proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati baik dalam situasi yang sebenarnya maupun situasi buatan. Observasi harus dilakukan pada saat proses kegiatan itu berlangsung.

Observasi dapat dilakukan dengan dua cara, yang kemudian digunakan untuk menyebut jenis observasi, yaitu:

a. Observasi non sistemis, yang dilakukan oleh pengamat dengan tidak menggunakan instrumen pengamatan.

b. Observasi sistemis, yang dilakukan oleh pengamat dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan.

Guna memudahkan dalam pelaksanaan dan pengamatan, maka peneliti menggunakan observasi sistemis. Pada proses observasi, peneliti yang dibantu oleh observer dapat mengamati setiap tingkah laku siswa. Selain itu, gejala-gejala yang sekiranya tidak bisa diungkap dengan angket skala akan bisa dilakukan melalui observasi. Pedoman observasi ini digunakan untuk mencatat sikap dan perilaku siswa yang muncul dalam pelaksanaan tiap-tiap proyek.

F. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160) instrument penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cepat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala, pedoman observasi dan pedoman wawancara.

Menurut Sugiyono (2008: 149) penyusunan instrumen dimulai dengan membuat definisi operasional dari variabel penelitian dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk memudahkan penyusunan instrumen, maka perlu digunakan kisi-kisi instrument.

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 168) validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid, berarti memiliki validitas rendah. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment Pearson* dengan rumus sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2006: 170) :

Uji validitas skala ini dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 16. Saifuddin Azwar (2006: 103) menjelaskan bahwa validitas angket lebih ditentukan oleh kejelasan tujuan dan lingkup informasi yang hendak diungkap, sedangkan validitas skala psikologis lebih ditentukan oleh kejelasan konsep psikologis yang hendak diukur. Sebagai kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total, biasanya digunakan batasan $r \geq 0,30$. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedannya dianggap memuaskan. Batasan ini merupakan suatu konvensi, sehingga penyusun tes boleh menentukan sendiri batasan daya diskriminasi item dengan pertimbangan isi dan tujuan skala yang disusun. Apabila jumlah item lolos masih belum mencukupi, penyusun boleh menurunkan sedikit batas criteria, misalnya menjadi 0,25, namun menurunkan batas criteria dibawah 0,20 sangat tidak disarankan.

Berdasarkan pendapat diatas, peneliti menentukan batas korelasi item $r \geq 0,35$ demi tercapainya jumlah item yang seimbang dan mencukupi bagi keperluan penelitian. Setelah dilakukan uji coba instrumen, pada skala kepercayaan diri yang terdapat 50 item diperoleh hasil bahwa korelasi item/konsistensi item pada rentangan $r = 0,095$ sampai dengan $r = 0,846$ dan item dianggap gugur apabila r dibawah 0,35 dari ke 50 item. Terdapat 15 item gugur yaitu item nomer 14, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 30, 31, 38, 40, 44, 45 dan 47 jadi jumlah item berkurang menjadi 35.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut cukup dipercaya sebagai alat pengumpul data (Suharsimi Arikunto, 2006: 178). Reliabilitas menunjukkan

sejauh mana alat ukur dapat diandalkan sebagai alat pengumpul data. Untuk menguji reliabilitas skala kepercayaan diri ini dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach (Burhan Nurdianto, dkk, 2003: 350).

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reabilitas mendekati 1,00, maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Setelah dilakukan uji coba instrumen pada skala kepercayaan diri, diperoleh nilai reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,741. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki reliabilitas tinggi karena mendekati 1,00.

H. Teknik Analisis Data

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.

Menunjuk pada penjelasan Saifuddin Azwar (2009: 109-110) berikut adalah langkah-langkah pengkategorian asertifitas dalam penelitian:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah
2. Menghitung mean ideal (M) yaitu $\frac{1}{2}$ (skor tertinggi + skor terendah)
3. Menghitung standar deviasi (SD) yaitu $\frac{1}{6}$ (skor tertinggi – skor terendah)

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. Dengan demikian dapat diketahui adanya peningkatan kepercayaan diri siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bima tahun ajaran 2019/2020.

I. Kriteria Keberhasilan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian tindakan kelas. Satu siklus yang akan peneliti ambil terdiri dari satu tindakan dengan empat kegiatan. Peneliti akan menghentikan penelitian apabila telah mencapai kriteria baik atau nilai kepercayaan diri siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bima sudah meningkat, tetapi jika belum terjadi peningkatan nilai dalam siklus pertama, maka akan dilanjutkan ke siklus kedua.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Pelaksanaan Tindakan

1. 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:

- a. Mengurus izin melakukan penelitian kepada pihak sekolah.
- b. Membicarakan rencana tindakan yang akan dilakukan dengan kolaborator
- c. Membicarakan jadwal melaksanakan tindakan dengan kolaborator.

Melalui diskusi yang berjalan, terdapat sebuah hambatan yaitu kurang pemahannya guru BK dengan pelatihan asertif. Hal itu dikarenakan pelatihan asertif belum pernah dilaksanakan di SMPN 7 Kota Bima. 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.

2. 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 dimulai pada pukul 11.00 WIB hingga pukul 11.45 WIB. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas. Sebelum kegiatan dimulai, peneliti bersama kolaborator menyiapkan peralatan yang dibutuhkan, mengkoordinasikan siswa dan mempersiapkan semua hal yang dibutuhkan selama tindakan. Kolaborator (guru pembimbing) dan peneliti berkolaborasi dalam penelitian ini. 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. Materi dimulai dengan pemaparan mengenai apa itu sikap asertif dan memberikan contoh-contoh perilaku yang tidak asertif terutama perilaku asertif yang berkaitan dengan rasa percaya diri. Setelah itu guru pembimbing mencoba melakukan tanya jawab dengan siswa mengenai perilaku yang seharusnya dilakukan.

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

Kegiatan berjalan dengan lancar, tahap-tahap permulaan pelatihan terlewati dengan baik yaitu penentuan masalah, perencanaan aktivitas-aktivitas, dan proses aktivitas pada tindakan pertama yaitu tanya jawab dan ceramah oleh pembimbing. Siswa terlihat tertarik dengan perencanaan pelatihan dan antusias menjalani proses pada tindakan pertama. Evaluasi yang menurut siswa perlu diperbaiki adalah pada penyampaian materi atau penjelasan yang masih terlalu cepat. Evaluasi ini sebagai pertimbangan dalam penyampaian materi pada tindakan-tindakan berikutnya, pembimbing berencana memperlambat tempo penyampaian materi.

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 II dimulai pada pukul 11.00 WIB hingga pukul 11.45 WIB. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas. Peneliti bersama kolaborator menyiapkan peralatan yang akan dibutuhkan, mengkoordinasi siswa dan mempersiapkan semua hal yang dibutuhkan selama tindakan. Pada tindakan ini peneliti mempersiapkan sebuah kuis kepercayaan diri. Kolaborator (guru pembimbing) dan peneliti berkolaborasi dalam penelitian ini. 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 III dimulai pada pukul 09.45 WIB hingga pukul 11.00 WIB. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas. Peneliti bersama kolaborator menyiapkan peralatan yang akan dibutuhkan dan mengkoordinasi siswa tentang kegiatan yang akan dilaksanakan selama tindakan. Pada tindakan ini peneliti mempersiapkan enam cerita pendek yang akan diperankan oleh siswa (naskah cerita terdapat dalam lampiran satuan layanan). 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 keempat 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.

3. Observasi

Observasi dilakukan pada saat proses pemberian tindakan. Hasil dari observasi selama tindakan berlangsung menunjukkan secara keseluruhan kegiatan yang dilaksanakan telah berjalan lancar. 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.

E. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Tindakan

1. Hasil Skala Kepercayaan Diri

Setelah dilakukan empat kali kegiatan metode pelatihan asertif, peneliti melakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa setelah tindakan. Dari hasil skala yang disebar oleh peneliti menunjukkan adanya perubahan pada kepercayaan diri yang diperlihatkan oleh para siswa. Berikut ini pada tabel. 12 disajikan secara lengkap peningkatan skor kepercayaan diri siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bimasetelah melalui tindakan pelatihan asertif.

Tabel. 8. Hasil *Post-Test* Subjek Penelitian

Nama	Jumlah	Kategori
ABDUL KHALIK	113	TINGGI
ABID AHWAN KOSIM	109	TINGGI
AKRAM MULHADI	107	TINGGI
BIMA PUTRA	110	TINGGI
CICI LESTARI	97	SEDANG
DONDAN PAMUNGKAS	93	SEDANG
FANIATI	111	TINGGI
FITRIANINGSIH	97	SEDANG
FITRAH ARDIANTI	110	TINGGI
GUNAWAN HARUN	111	TINGGI
HILDAN	104	TINGGI
INDAH PERMATA SARI	98	SEDANG
KHAIRUNNISAH	104	TINGGI
EMA KOESHERAWATI	121	TINGGI
M. HAIKAL	108	TINGGI
MA'RUF	107	TINGGI
MEGA JULIANTI	104	TINGGI
MUH. FIKRAM	115	TINGGI
MULIATI ANGGRIANI	108	TINGGI
M. TAN FIZIAH	107	TINGGI
NUR HAYANA	99	SEDANG
NUR MAYASARI	116	TINGGI
RAHMAD WIRA K	123	TINGGI
TORI KHATILHAK	110	TINGGI

VIRA SARI	100	SEDANG
YUSTANIA	90	SEDANG
YUNI HALFAHIRA	104	TINGGI
SRI DEVI	108	TINGGI
MURNI ANDRIANI	98	SEDANG
SYAHRIL	112	TINGGI
JERI	115	TINGGI
AYU FADILA	106	TINGGI
NUR DIANA	101	SEDANG
FAISAL TANJUNG	104	TINGGI
NURLAILATUL NUJMI	96	SEDANG
MUJAKIR	112	TINGGI

Berdasarkan data skor di atas, berikut ini disajikan Tabel.13 yaitu data peningkatan rata-rata kepercayaan diri siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bima. Dari tabel. 13 dapat dilihat bahwa skor kepercayaan diri hasil rata-rata *pre-test* kepercayaan diri siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bimayaitu 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 Tabel.12 dapat diketahui bahwa terdapat 6 siswa mendapat kenaikan skor dari kategori motivasi berwirausaha rendah menjadi sedang, 14 siswa dari kategori sedang menjadi tinggi, 4 siswa dari kategori rendah menjadi tinggi, 4 siswa tetap dalam kategori sedang, dan 8 siswa tetap dalam kategori tinggi. Meskipun tidak seluruh siswa mengalami peningkatan ke kategori kepercayaan diri tinggi, namun secara skoring seluruh siswa mengalami peningkatan skor setelah dilakukan tindakan. Berdasarkan amatan peneliti dan observer, peningkatan skor 6 siswa dari kategori kepercayaan diri rendah menjadi sedang diimbangi dengan perubahan sikap yang ditunjukkan siswa pada saat tindakan berlangsung. Sebelumnya siswa-siswa tersebut belum memahami hal-hal yang berkaitan dengan latihan asertif dan cenderung kurang aktif dalam mengikuti kegiatan pelatihan.

Pada tindakan pertama, keenam siswa tersebut tersebar di dalam kelas dan berbaur dengan siswa lain. Siswa tersebut terlihat masih kurang memperhatikan dan kurang konsentrasi dalam mengikuti latihan. Dalam kegiatan tanya jawab, keenam siswa tersebut juga masih belum dapat menyampaikan ide-ide yang dimiliki sehingga terlihat cenderung pemalu.

Pada tindakan ke-II di mana pelatihan yang dilaksanakan berupa studi kasus, siswa-siswa tersebut sedikit mulai berani mengungkapkan ide-ide yang dimiliki untuk. Ada beberapa yang mulai dapat menyampaikan masukan untuk untuk studi kasus yang diberikan dengan lancar dan tidak terlihat malu.

Pada tindakan ke-III, siswa mulai menunjukkan partisipasi dalam diskusi sebelum penampilan *role playing*. Namun, mereka belum terlihat saat penampilan di depan kelas, siswa-siswa tersebut masih terlihat pemalu dan kurang percaya diri sehingga peran yang ditampilkan kurang maksimal. Peningkatan kepercayaan diri mulai ditunjukkan siswa pada tindakan ke IV di mana partisipasi aktif dalam kelas mulai terlihat, siswa-siswa tersebut berani menyampaikan contoh perilaku asertif dengan benar dan ada beberapa yang tidak perlu ditunjuk untuk menyampaikan ide-idenya. Hal ini sekaligus menunjukkan adanya peningkatan percaya diri dalam diri siswa tersebut

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.

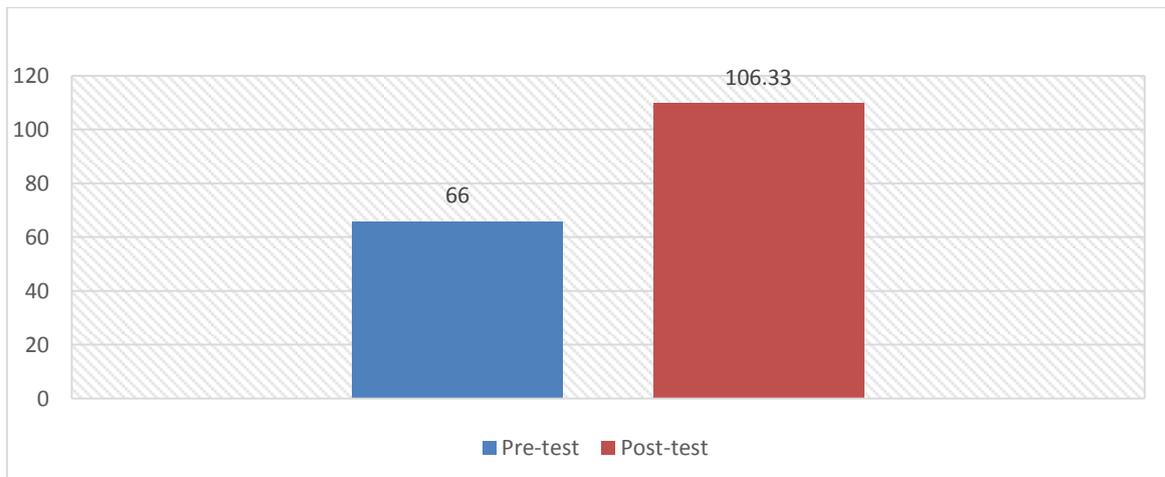
Hasil yang hampir sama diperoleh empat siswa yang mengalami peningkatan skor namun kategorinya tidak meningkat yaitu tetap pada kategori kepercayaan diri sedang. Meskipun kategorinya tidak meningkat namun sikap siswa menunjukkan kemajuan yang positif, seperti 12 siswa yang mengalami peningkatan skor dari kategori kepercayaan diri sedang ke tinggi. Keempat siswa ini juga menunjukkan partisipasi yang tinggi dalam diskusi, pelaksanaan pelatihan dan tugas-tugas dalam setiap tindakan.

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.

Dari penjelasan di atas, peneliti sajikan gambar 2 yaitu grafik rangkuman peningkatan kepercayaan diri dari *pre-test* dan *post-test* siswa kelas IX ASMPN 7 Kota Bima.



Gambar 2. Grafik Peningkatan Rata-rata Kepercayaan Diri Siswa

Dari gambar 2 di atas yang merupakan grafik peningkatan kepercayaan diri diketahui bahwa siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan kepercayaan diri sebelum dengan sesudah dilakukan tindakan.

2. 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 IX A, SMPN 7 Kota Bima. Namun secara keseluruhan, penelitian ini berjalan dengan baik dan mendapat respon yang baik pula dari siswa.

F. Pembahasan Hasil Penelitian

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 110 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 IX A, SMPN 7 Kota Bima tahun pelajaran 2019/2020 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 IX A, SMPN 7 Kota Bima, ternyata siswa dapat lebih mengekspresikan perasaannya serta mampu mengungkapkan ide-ide yang dimilikinya. Temuan ini sesuai dengan tujuan pelatihan asertif 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 pelatihan asertif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bima dilihat dari metode-metode dalam setiap tindakan pelatihan yang sesuai dengan pendapat Hetti (2008: 71), 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 IX A, SMPN 7 Kota Bima 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.

G. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kelemahan, kekurangan dan keterbatasan selama proses penelitian ini dilakukan. Keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi selama penelitian ini dilaksanakan diantaranya yaitu :

1. Siswa terlihat tidak fokus di setiap akhir proses kegiatan pelatihan dikarenakan proses pelatihan dilaksanakan pada jam terakhir.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kepercayaan diri siswa. Faktor-faktor lain tersebut seperti keadaan keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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 IX A, SMPN 7 Kota Bima. Hal ini dapat dilihat dari kondisi awal *pre-test*, *post-test*, dan observasi. Adapun hasilnya sebagai berikut:

1. Kondisi awal kepercayaan diri siswa kelas IX A, SMPN 7 Kota Bimamasih kurang. Kondisi demikian dibuktikan dari hasil *pre-test* dengan skor rata-rata kepercayaan diri 95,69 dan dikategorikan kepercayaan diri sedang.

2. Selanjutnya, 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 IX A, SMPN 7 Kota Bima 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*).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Metode pelatihan asertif 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 BK

a. Metode pelatihan asertif bisa digunakan sebagai metode bimbingan pribadi dan sosial untuk siswa lain di sekolah agar memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

b. Metode pelatihan asertif tersebut belum begitu bervariasi, sehingga guru BK diharapkan lebih mendalami dan lebih memberi inovasi pada pelatihan asertif tersebut agar lebih menarik dalam pelaksanaannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri melalui pendekatan yang lebih mendalam terhadap siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Angelis, Barbara. (2005). *Confidence (Percaya Diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anita Lie. 2003. *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anita Sulistyani. (2010). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Semester Gasal Kelas VIII F SMP N 1 Semarang Tahun Ajaran*

- 2009/2010. Diakses dari
http://lib.unnes.ac.id/view/creators/Anita_Sulistiyani Pada tanggal 15
Januari 2014, Jam 20.13 WIB.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dery Iswidharmanjaya. 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputindo.
- Florentina Rikasusanti. 2008. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Fatima. *Jurnal Psiko-Edukasi* (Nomor 6 Tahun 2008). Hlm 21-33.
- Geldard, Kathryn & Geldard, David. 2011. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hetti Rahmawati. 2008. *Modifikasi Perilaku*. Malang: LP3 Universitas Negeri Malang.
- Saifudin Azwar. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Suyanto. 1996. *Pedoman Pelaksanaan Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Syamsu Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wina Sanjaya. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.