

**PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF
PADA SISWA KELAS X BISNIS DARING DAN PEMASARAN (BDP) 1
DI SMK NEGERI 1 PANJI SITUBONDO**

Retno Soedjatmijati

SMK Negeri 1 Panji, Jalan Gunung Arjuno No. 17 Kab. Situbondo Jawa Timur
E_mail: retno26061962@gmail.com

Abstrak: Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa melalui metode pelatihan asertif pada siswa SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo Jawa Timur tahun pelajaran 2017/2018 dengan subjek penelitian berjumlah 36 siswa. 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. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kondisi awal kepercayaan diri siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo 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, *roleplaying*, *modeling*, dan pengisian lembar kerja yang menyebabkan tingkat kepercayaan diri siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo 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 *posttest* 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: Pelatihan asertif dan Percaya Diri.

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).

Remaja hendaknya memiliki kepercayaan diri yang baik, untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Al-Mighwar (2006)

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

DeAngelis (2005) dalam bukunya *Confidence* menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sesuatu yang mampu menyalurkan apa yang seorang individu ketahui dan segala yang dikerjakan.

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 (Hakim, 2005).

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 23 Juli 2017 di kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo, 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.

Masalah kepercayaan diri siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo juga terjadi ketika siswa memiliki masalah, banyak siswa yang tidak mau datang keruang 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. Keadaan ini sering menyulitkan guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang terlihat memiliki masalah. Kebanyakan siswa malu dan merasa tidak percaya diri untuk menceritakan masalahnya kepada guru bimbingan dan konseling maupun teman sekelasnya.

Dari hasil observasi di kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten

Situbondo 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 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).

Dari pemaparan permasalahan yang terjadi dilapangan, peneliti mencoba untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo tahun ajaran 2013/2014 dengan menggunakan pelatihan asertif. Dengan menggunakan pelatihan asertif diharapkan kepercayaan diri siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten

Situbondo dapat meningkat. Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. Bagaimana kepercayaan diri siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo tahun ajaran 2017/2018 dapat meningkat melalui pelatihan asertif?.

METODE PENELITIAN

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

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian tindakan model spiral yang dikembangkan oleh Hopkins (Sanjaya, 2011).

Subjek penelitian adalah siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo Jawa Timur tahun ajaran 2017/2018 yang berjumlah 36 siswa yang dipilih karena berdasarkan hasil observasi

awal menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang terbilang kurang dari kelas yang lain.

HASIL PENELITIAN

Diskripsi Sebelum Pelaksanaan Tindakan

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa dari 36 siswa terdapat skor yang tertinggi, skor terendah dan skor rata-rata. Setelah diketahui skor tingkat kepercayaan diri siswa, selanjutnya skor kepercayaan diri siswa tersebut dikategorikan:

Tabel 1. Kategori Kepercayaan Diri

Batas	Kategorisasi
$X < 88$	Kepercayaan Diri Rendah
$88 \leq X < 102$	Kepercayaan Diri Sedang
$X \geq 102$	Kepercayaan Diri Tinggi

Berdasarkan data di atas diketahui tingkat kepercayaan diri siswa dengan skor dibawah 88 dikategorikan memiliki kepercayaan diri rendah, siswa dengan skor 88 sampai dengan 101 dikategorikan dalam kepercayaan diri sedang, siswa dengan skor diatas 101 dikategorikan dalam kepercayaan diri tinggi. Sistem pengukuran dan pengkategorian kepercayaan diri diatas kemudian digunakan pada *pre-test* untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa.

Deskripsi Setelah Pelaksanaan

Tindakan

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 disebarkan oleh peneliti menunjukkan adanya perubahan pada kepercayaan diri yang diperlihatkan oleh para siswa.

Tabel 2. Peningkatan Rata-Rata Skor Kepercayaan Diri

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

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa skor kepercayaan diri hasil rata-rata *pre-test* kepercayaan diri siswa kelas X BDP 1 SMKN 1 Panji 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 data yang diperoleh 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 kekategori 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.

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 dimana pelatihan yang dilaksanakan berupa studi kasus, siswa-siswa tersebut sedikit mulai berani mengungkapkan ide-ide yang dimiliki dan

menyampaikan masukan 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 didepan 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 dimana 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.

Berdasarkan skala, terdapat 14 siswa yang mengalami peningkatan skor dari kategori kepercayaan diri sedang menjadi tinggi. 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. Pada awal-awal tindakan, siswa menunjukkan perilaku kurang percaya diri. Namun setelah pemberian materi dari pembimbing, siswa-siswa tersebut mulai menunjukan 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 disekolah, 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.

Refleksi dan Evaluasi

Refleksi dilaksanakan melalui diskusi antara peneliti dengan wali kelas. 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.

Melalui refleksi yang dilakukan pembimbing kepada siswa, siswa sudah mengerti apa yang 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).

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.

Secara kuantitatif, kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan setelah siklus I. Nilai

rata-rata skala pratindakan 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 didalam kelas.

Peningkatan skor kepercayaan diri siswa didukung oleh beberapa hal. Secara teknis, kolaborasi yang baik antara peneliti, wali kelas, dan siswa memberikan pengaruh positif terhadap lancarnya pelaksanaan tindakan. Antusiasme siswa yang tinggi dalam mengikuti pelatihan asertif, menjadikan pelatihan berjalan lancar.

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. 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 BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo tahun pelajaran 2017/2018 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 (Rahmawati, 2008).

Setelah metode pelatihan asertif diterapkan kepada siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo, ternyata siswa dapat lebih mengekspresikan perasaannya serta mampu mengungkapkan ide-ide yang dimilikinya.

Pemilihan metode pelatihan asertif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo 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 BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo 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 didalam kelas

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 BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo. Hal ini dapat dilihat dari kondisi awal *pre-test*, *post-test*, dan observasi.

Adapun hasilnya sebagai berikut: (1)Kondisi awal kepercayaan diri siswa kelas X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo masih 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 X BDP 1 SMK Negeri 1 Panji Kabupaten Situbondo 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 diritinggi. 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*).

Secara umum, dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa yang seiring dengan adanya peningkatan dalam hal kepercayaan diri siswa sebagaimana yang pernah dilakukan oleh Sulistyani (2010), bahwa terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar.

DAFTAR RUJUKAN:

- Al-Mighwar, M. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: RefikaAditama.
- DeAngelis, Barbara. 2005. *Confidence (Percaya Diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, Thursah. 2005. *Mengatasi Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rahmawati, Hetti. 2008. *Modifikasi Perilaku*. Malang: LP3 Universitas Negeri Malang.
- Sanjaya, Wina. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Sulistyani, Anita. 2010. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Semester Gasal Kelas VIII F SMPN 1 Semarang Tahun Ajaran 2009/2010*. Diakses dari http://lib.unnes.ac.id/view/creators/Anita_Sulistyani_3A1301405044=3A=3A.html. Pada tanggal 20 November 2017, Jam 20.13 WIB.
- Suyanto. 1996. *Pedoman Pelaksanaan Tindakan Kelas*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.