

**MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING DI SMK NEGERI PADANG CERMIN**

Sanditha Wibowo¹, Joko Sutrisno Ab², Fiki Prayogi³

¹²³STKIP-PGRI Bandar Lampung

¹sandithawibowo.tkj@gmail.com, ²jokosutrisnoan@gmail.com,
³fikiprayogi42@gmail.com

Abstrak: Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Kepercayaan diri yang rendah akan mengakibatkan perkembangan potensi yang di alami siswa-siswi menjadi lambat karena siswa tidak berani mengemukakan pendapat, siswa kelas X SMK Negeri Padang Cermin masih cenderung takut bertanya kepada guru dan cenderung menutup diri dengan kurangnya rasa percaya diri itu tadi maka siswa pasti akan kehilangan motivasi untuk bangkit dan maju di dalam dirinya dan yang pasti juga bakat dan kemampuan yang ada dalam diri tidak akan keluar dan berkembang, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Metode Penelitian Tindak Bimbingan Konseling dengan Teknik *Assertive Training* melalui Layanan Bimbingan Kelompok demi mencapai hasil yang maksimal peneliti melalui 2 siklus masing masing siklus terdapat 2 kali pertemuan, metode pengambilan data di dapat melalui tahap observasi, wawancara dengan beberapa sumber dan juga hasil analisis angket. Penelitian ini menghasilkan hasil yang sesuai dengan keinginan peneliti sehingganya siswa dapat berkembang dan rasa percaya diri siswa pun berangsur meningkat secara bertahap, mulai dari siklus pertama beberapa siswa masi memeiliki rasa percaya diri yang kurang samapai tahap siklus ke 2 rasa percaya diri para siswa pun meningkat, dan penelitian dengan Teknik *Assertive* ini pun berhasil. Peneliti berharap siswa setelah mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok ini dapat mempengaruhi nilai prestasi siswa dan siswa dapat meningkatkan minat dan bakat siswa serta Penelitian mengenai meningkatkan rasa percaya diri menggunakan Teknik *Assertive Training* melalui Bimbingan Kelompok ini hendaknya di kembangkan menggunakan metode-metode yang lain oleh peneliti-peneliti selanjutnya.

Kata kunci: *Meningkatkan Kepercayaan Diri, Bimbingan Kelompok, Assertive Training*

Abstract: Self-confidence is a very important aspect for a person to be able to develop his potential. Low self-confidence will result in the development of potential experienced by students to be slow because students do not dare to express opinions, class X students of SMK Negeri Padang Cermin still tend to be afraid to ask the teacher and tend to close themselves With the lack of self-

confidence earlier, students will definitely lose the motivation to rise and advance in themselves and what is certain is that also the talents and abilities that exist in themselves will not come out and develop, In this study, researchers used the Counseling Guidance Action Research Method with Assertive Training Techniques through Group Guidance Services. In order to achieve maximum results researchers through 2 cycles each cycle there are 2 meetings, the data collection method can be through the observation stage, interviews with several sources and also the results of questionnaire analysis. This research produced results that were in accordance with the wishes of the researchers so that students could develop and students' self-confidence gradually increased, starting from the first cycle some students still had less self-confidence until the second cycle stage the students' self- confidence increased and research with the Assertive Technique was also successful. Researchers hope that after receiving this Group Guidance Service, students can influence student achievement scores and students can increase students' interests and talents as well as research on increasing self-confidence using Assertive Training Techniques through Guidance This group should be developed using other methods by researchers furthermore.

Keywords: *Increase Self-Confidence, Group Guidance, Assertive Training*

PENDAHULUAN

Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Dengan percaya diri saat maju didepan kelas, dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan. Selain itu dapat meningkatkan komunikasi dengan baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik, dan mampu mengendalikan perasaan.

Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil

belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar.

Menurut data yang peneliti dapatkan melalui wawancara dengan salah seorang Guru BK di SMK Negeri Padang Cermin yaitu bapak Hendra,S.Pd di sekolah ini juga masih terdapat banyak siswa-siswinya yang mengalami masalah kepercayaan diri yang rendah yang mengakibatkan perkembangan potensi yang di alami siswa-siswi menjadi lambat karena siswa tidak berani mengemukakan pendapat, bertanya kepada guru dan cenderung menutup diri, menurut guru guru mata pelajaran dan wali kelas juga mendapatkan hasil bahwa beberapa orang siswa kurang aktif dalam pembelajaran dan cenderung pasif. Contohnya saja saat guru memberikan pertanyaan kepada seluruh siswa yang ada di kelas dari sekian banyak siswa hanya 1-2 orang saja yang mau menunjuk tangan untuk menjawab, dan sisanya ragu untuk menjawab fenomena ini membuktikan bahwa

siswa bukan tidak bisa menjawab tetapi takut salah untuk menjawab. Menurut (Prayitno, 2009: 114) mengemukakan bahwa: “Tujuan Bimbingan dan Konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat – bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya”. Tujuan Layanan Bimbingan dan Konseling diatas yang salah satunya adalah mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki siswa seoptimal mungkin. Sesuai pemaparan di atas maka Guru Bimbingan dan Konseling lah yang bertanggung jawab dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, karna Guru BK memiliki tugas untuk membantu proses perkembangan diri siswa secara optimal.

Disinilah Layanan Bimbingan Kelompok diberikan dan untuk meningkatkan rasa percaya diri salah satu upaya yang dapat di berikan adalah dengan teknik *Assertive Training*, karna latihan *assertive* merupakan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan diri, pandangan-pandangan dirinya, dan menyatakan keinginan perasaan diri secara langsung, jujur, dan seponatan tanpa merugikan diri sendiri dan hak orang lain. Maka teknik *assertive training* dipilih dengan harapan kepercayaan diri siswa dapat meningkat setelah di berikan layanan. Seperti penelitian yang di lakukan oleh (Turina 2014;75) membuktikan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa. Dalam penelitian yang

dilakukan oleh Turina terdapat beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, sehingga Turina melakukan penelitian guna meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa dengan meng-gunakan teknik *assertive training*. (Apriani, 2013:44) juga mem-buktikan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan percaya diri dalam belajar. Selain itu, Dalam kegiatan *assertive training* seluruh siswa memiliki kesempatan untuk saling mengungkapkan atau menyampaikan sesuai dengan apa yang di rasakan dan dipikirkan tanpa merasa takut orang lain akan melakukan penolakan. Dan beberapa penelitian yang di lakukan oleh para peneliti seperti (Wahyuning, 2015:110) yang membuktikan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengungkapkan pendapatnya.

KAJIAN TEORI

Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan Konseling merupakan terjemahan dari “Guidance” dan “Counseling” dalam bahasa inggris. “guidance” atau akar katanya “guide” bermakna menunjukkan, membimbing, membantu, menentukan, mengatur, mengemudikan, memimpin, memberi sarana, ataupun menuntun. Namun tidak semua bantuan atau tuntunan merupakan bimbingan.

Dalam Bimbingan dan Konseling individu petugas yang melaksanakan proses Layanan Bimbingan dan Konseling di sebut “konselor” atau :helper”, yang dalam setting sekolah acapkali di sebut “Guru BK”. Sedangkan individu yang di beri layanan di sebut “Konseli”.

Menurut Prayitno dan Amti (2008 ; 99) menjelaskan bahwa Bimbingan adalah proses pemberian

bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang di bimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku

Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia, Kepercayaan diri juga merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

(Patmonodewo, 2000) Percaya diri (self confidence) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu (Inge Pudjiastuti A, 2010: 40). Senada dengan hal itu Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan Kelompok di maksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli atau klien. Isi dari kegiatan bimbingan konseling kelompok terdiri dari penyampaian informasi yang berkenaan dengan

masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang tidak di sajikan dalam bentuk pelajaran.

Menurut Prayitno (1995: 61) Layanan Bimbingan Konseling Kelompok adalah suatu Layanan Bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama sama tau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat dan mandiri.

Juntika akhmad dan nurikhsan juga menjelaskan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok di maksud untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan dalam diri konseli/siswa. Bimbingan Kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau kegiatan kelompok.

Layanan Bimbingan Kelompok di laksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur unsur terpenting dari Bimbingan Kelompok di antaranya adalah dinamika kelompok, pemimpin kelompok, dan anggota kelompok serta tahapan-tahapan dari bimbingan kelompok yang ada agar tercapai tujuan dari bimbingan kelompok.

Assertive Training

Assertive Training adalah salah satu teknik dalam Konseling Behavioral. Dimana hakikat Konseling menurut Behavioral adalah proses pemberian bantuan dalam situasi kelompok belajar untuk menyelesaikan masalah masalah interpersonal, emosional, dan mengambil keputusan dalam mengontrol kehidupan mereka sendiri dan mempelajari tingkah laku baru yang sesuai.

Assertive Training atau latihan asertif adalah prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap

menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

Gunarsih (2007:217) dalam bukunya *Konseling dan Psikoterapi* menjelaskan pengertian Latihan Asertif menurut Alberti yaitu prosedur latihan yang diberikan kepada klien untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *assertive training* pendekatan behavioristik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, karena menurut Corey (2010 ;193) teori belajar, modifikasi tingkah laku, dan terapi behavioristik adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku.

Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Erika Yulianti Safitri, Ratna Widiastuti, dan Redy Eka Andriyanto yang berjudul *Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Pembelajaran menggunakan Teknik Assertive Training pada Siswa*. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar menggunakan teknik *assertive training*, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan desain one-group pretest- posttest. Subjek penelitian ini sebanyak 6 siswa yang memiliki kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran rendah.

Hipotesis Tindakan

Berdasarkan teori pendukung di atas maka hipotesis tindakan dalam Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling ini adalah upaya yang dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa menggunakan teknik

assertive training pada kelas X TKJ SMK Negeri Padang Cermin.

METODE PENELITIAN

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan terhadap hasil pengamatan. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif komparatif, karena membandingkan antara kondisi awal dengan siklus I, dengan cara membandingkan kurang rasa percaya diri siswa melihat perbandingan antara siklus I dan siklus II serta membandingkan hasil akhir dengan melihat fenomena kondisi awal pada diri siswa.

Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri Padang Cermin Kabupaten Pesawaran, penelitian melibatkan guru BK wali kelas dan siswa siswi kelas X tkj berjumlah 8 orang,

Sumber Data

Sumber data yang peneliti gunakan adalah hasil dari penelitian yang peneliti lakukan langsung ke sekolah SMK Negeri Padang Cermin dan hasil dari wawancara peneliti dengan Guru BK yang terkait mengenai permasalahan yang ada di sekolah yaitu tentang rasa percaya diri siswa yang kurang. Data yang peneliti peroleh di dapatkan menggunakan observasi, wawancara, dan angket.

Metode dan Prosedur Penelitian

Menurut Arikunto (2008:160) bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Istilah dari Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling

(PTBK) dapat diartikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat secara langsung dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan hal-hal yang diinginkan demi tercapainya tujuan tertentu.

Untuk mencapai hasil penelitian sesuai dengan yang di harapkan, maka prosedur dalam Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) dilakukan melalui 2 siklus, dalam setiap siklus dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kondisi Sekolah

SMK Negeri Padang Cermin adalah sekolah menengah yang berjenjang kejuruan (SMK) berstatus Negeri didirikan pada 08 Desember tahun 2003 dan beralamat di Jl.Raya Way Ratai Km.40,5 Desa Way Urang Kec. Padang Cermin Kab. Pesawaran dalam menjalankan kegiatannya SMK Negeri Padang Cermin berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Provinsi Lampung.

B. Deskripsi Hasil Per-Siklus

1. hasil wawancara

Hasil pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan metode wawancara yang peneliti dapatkan dari sumber sumber yang bersangkutan seperti siswa siswi, guru bk, dan walikelas siswa kelas X tkj.

a) hasil wawancara siswa

Hasil wawancara yang di peroleh dari beberapa siswa yang mengalami kurang percaya diri di peroleh bahwa mereka merasa takut untuk bertanya saat jam pelajaran berlangsung dan malu untuk bergaul dengan teman sebayanya apalagi jika

harus mengobrol, curhat atau mengadu kepada Guru BK.

b) hasil wawancara guru BK

Hasil wawancara dengan Guru BK SMK NEGERI Padang Cermin yaitu Bapak Hendra,S.Pd dan Bapak Haliman,S.Pd di peroleh bahwa siswa yang kurang aktif dalam pembelajaran dan kurang percaya diri sering menjadi bahan ejekan oleh teman temannya dan saat di periksa nilai raportnya pun kurang memuaskan, Guru BK juga sudah bekerja sama dengan wali kelas dan waka kesiswaan dalam hal ini karna wali kelas adalah guru yang paling dekat dengan siswa.

Guru BK juga sudah pernah melakukan tindakan berupa Layanan Bimbingan tetapi sering juga mendapat halangan mau itu dari individu siswa maupun dari orang tua.

c) hasil wawancara walikelas

Hasil wawancara dengan wali kelas X TKJ Ibu Wiwit Wijayanti,S.Pd di peroleh bahwa siswa-siswa ini sangat jarang bergaul dengan teman temannya bahkan di dalam jam pelajaran juga hanya diam memperhatikan tetapi saat di tanya paham ya jawab paham.

2. hasil observasi

Penelitian ini terdiri dari dua siklus, setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap tindakan, tahap observasi dan tahap refleksi.

Berikut ini adalah hasil observasi kondisi awal siswa kelas X TKJ SMK NEGERI Padang Cermin sebelum di beri Layanan Bimbingan Kelompok.

Tabel

Hasil Observasi Kurangnya Rasa Percaya Diri Siswa dapat di tampilkan dalam tabel sebagai berikut :

No	Nama Siswa (Inisial)	Skor	Keterangan
----	----------------------	------	------------

No	Kode Siswa	Skor	Keterangan
1	AD	36	Rendah
2	AP	38	Rendah
3	SA	38	Rendah
4	SY	35	Rendah
5	TS	35	Rendah
6	YS	39	Rendah
7	YW	35	Rendah
8	WN	39	Rendah
Jumlah		222	
Rata-Rata		27,75%	

Berdasarkan tabel di atas terdapat 21 siswa dalam 1 ruang kelas dan masing masing siswa memiliki tingkatan skor yang berbeda, pada tingkat skor tinggi (4) siswa, sedang (9) siswa dan rendah (8).

Deskripsi kondisi awal

Permasalahan kurangnya kepercayaan diri siswa di sekolah pada kondisi awal masi terdapat ada yang rendah yang di sebabkan oleh beberapa hal. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di kelas X TKJ SMK Negeri Padang Cermin di peroleh kondisi awal siswa sebanyak 8 orang yang memiliki nilai kepercayaan diri rendah oleh sebab itu, peneliti akan melakukan Layanan kepada 8 orang tersebut menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training*. Berikut deskripsi siswa yang mengalami masalah rendahnya kepercayaan diri sebelum di berikan Layanan Bimbingan Kelompok guna meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Tabel

Percaya diri yang rendah sebelum di berikan layanan bimbingan kelompok (kondisi awal)

Berdasarkan skor observasi kepercayaan diri siswa yang rendah sebelum di berikan Layanan Bimbingan Kelompok dapat di jelaskan bahwa angka ketercapaian rata-rata skor adalah 27,75% jumlah skor tersebut yaitu AD, AP, SA, SY, TS, YW, YW, WN dapat di klasifikaasikan kedalam tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan data tersebut maka peneliti melakukan Layanan Bimbingan Kelompok pada 8 orang siswa tersebut dengan 2 kali pertemuan pada siklus I dan 2 kali pertemuan pada siklus II

Deskripsi Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Siklus-I

Sebelum melaksanakan siklus pertama, peneliti terlebih dahulu melakukan pra siklus pada kelas yang telah ditetapkan yaitu pada tanggal 5 september 2022 dengan tujuan untuk memberikan informasi mengenai perencanaan yang akan dilaksanakan pada siklus pertama dimulai pada tanggal 6 september 2022. Adapun Guru BK dan Peneliti telah melakukan

kegiatan diskusi sebelumnya untuk merencanakan kegiatan apa saja yang akan dilakukan pada siklus pertama. Pelaksanaan siklus 1 terdiri dari empat kegiatan, yaitu perencanaan, tindakan pengamatan, dan refleksi.

Tahap Pengamatan Observasi Siklus I

Pada tahap pengamatan yang di lakukan sebagai tindak lanjut pada kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok yang telah di selesaikan. Pengamatan di lakukan untuk memantau proses dan dampak penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Dalam observasi ini terdapat dua kriteria yaitu: (Ya) dan (Tidak).

Dalam kategori ini, dapat dijelaskan bahwa dalam observasi terdapat 30 pertanyaan dan memiliki 2 pilihan jawaban yaitu: Ya diberi skor (2), dan Tidak di berikan skor (1). Subjek yang telah ditentukan oleh peneliti akan mendapatkan skor yang berbeda beda. Lalu, peneliti pun menjumlahkan skor yang telah didapatkan oleh masing-masing subjek sesuai dengan tabel yang ada.

Kategori rendah, sedang, dan tinggi dihasilkan melalui rumus:

Interval (1) Range (R) Kategori
 $Range (R) = \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}$

$= 54 - 34$
 $= 20$

Kategori (K) = 3 adalah banyaknya kriteria yang disusun pada kriteria objektif suatu variabel

Kategori yaitu rendah, sedang, tinggi.

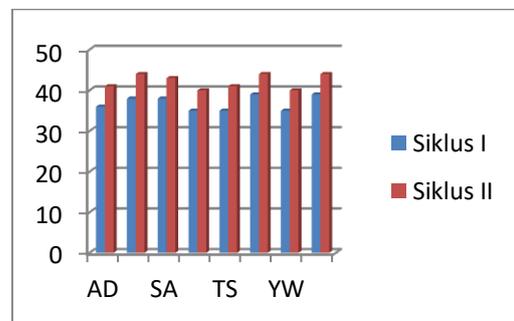
Interval (1) = $\frac{20}{3} = 6,67 (6)$

Jadi nilai terendah yaitu 43 dan tertinggi yang di miliki subjek yaitu 54 maka dapat dikategorikan berdasarkan interval yang telah di dapat kan yaitu:

- Rendah : 33 - 40
- Sedang : 41-47
- Tinggi : 48- 54.

dari ke delapan siswa tersebut yang mengalami permasalahan kurang rasa percaya diri setelah melakukan siklus satu dari pertemuan ke satu sampai ke dua maka masing masing siswa mencapai angka dengan rata-rata AD (2,56 %) dengan kategori Sedang, AP (2,73 %) dengan kategori Sedang, SA (2,70 %) dengan kategori Sedang, sy (2,50 %) dengan kategori Rendah, TS (2,53 %) dengan kategori Sedang, YS (2,76 %) dengan kategori Sedang, YW (2,50%) dengan kategori Rendah, WN (2,76 %) dengan kategori Sedang, dapat di simpulkan bahwa di ketahui 6 siswa berada di tingkat sedang yaitu (AD, AP, SA, TS, YS, WN) dan 2 siswa berada di posisi kategori tingkat rendah yaitu (SY, YW)

Diagram Rekapitulasi Hasil Data kurang percaya diri Setelah Memperoleh Layanan bimbingan Kelompok Pada Siklus 1



- Keterangan perkatagorian :
 - a. Rendah, siswa masi belum mampu mengungkapkan pendapatnya di depan peneliti maupun rekan rekannya yang lain dan masih bersikap diam saat diskusi berlangsung
 - b. Sedang, siswa sudah mulai enjoy untuk berpendapat walau masih sedikit kaku untuk mengutarakan pendapatnya di depan rekan-rekannya maupun peneliti

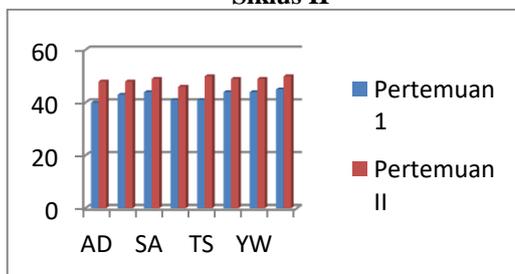
- c. Tinggi, siswa mampu dan percaya diri tidak ragu ragu dalam mengungkapkan pendapat dan aktif dalam diskusi forum layanan maupun diskusi dalam kelas.

Deskripsi Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II

Berdasarkan refleksi penelitian pada siklus I, peneliti memutuskan untuk memperbaiki langkah terhadap hambatan yang ditemukan pada siklus I dan melanjutkan penelitian pada siklus II. Siklus II terdiri dari empat kegiatan utama, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Berikut ini penelitian pada siklus II yang telah dilakukan oleh peneliti.

Hasil penelitian layanan bimbingan kelompok pada siklus II menghasilkan, pada siklus ke-I pertemuan 1-2 siswa belum sepenuhnya menunjukkan hasil yang signifikan artinya kepercayaan diri siswa belum terbentuk sepenuhnya. Tapi setelah di lakukan penelitian pada siklus II pertemuan 1-2 penelitian mendapatkan hasil yang diinginkan yaitu siswa mulai menunjukkan hasil percaya diri pada pertemuan ke-1 dan pada pertemuan ke-2 siswa menampakkan rasa percaya diri yang tinggi hasil ini dapat di lihat pada diagram berikut.

Rekapitulasi Hasil Data kurang rasa percaya diri Setelah Memperoleh Layanan bimbingan Kelompok Pada Siklus II



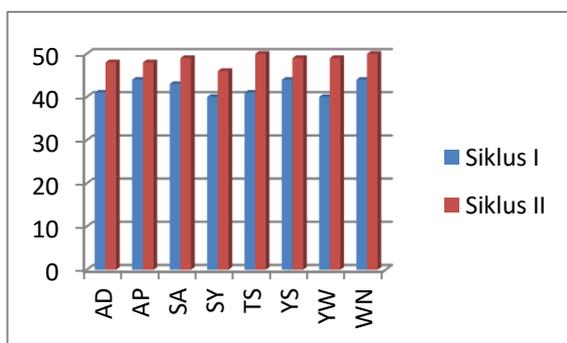
Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah memperoleh data-data dari kondisi

awal. Siklus I dan siklus II. Analisis data juga dilakukan peneliti dengan menggunakan lembar observasi kurang rasa percaya diri di setiap pertemuan siklus. Wawancara dilakukan kepada guru BK, dan kepada siswa yang telah ditentukan pada akhir siklus. Adapun perubahan yang telah dilakukan sebelum dan sesudah penelitian menggunakan kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok adalah sebagai berikut pertama sebelum diberikan kegiatan yang digunakan siswa terlihat kurang memiliki kepercayaan diri serta takut untuk berbicara dan kurang percaya diri siswa masih ada yang terdapat dalam kategori rendah

Hal ini dapat dilihat dari pengamatan peneliti melalui lembar observasi, dan selanjutnya peneliti melakukan pertemuan pada siklus sebanyak dua kali Pada siklus I selama pertemuan berlangsung terjadi perubahan seperti adanya semangat pada diri siswa dengan menggunakan kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok. Namun, terdapat 2 siswa yang masih dalam kategori rendah seperti yang sudah dijelaskan diatas. Oleh karena itu peneliti melanjutkan penelitian pada siklus II dengan melakukan dua kali pertemuan. Hasil yang telah didapatkan berdasarkan observasi dan wawancara disatukan untuk melihat kecocokan/kesesuaian jawaban yang telah mereka katakan dan mereka lakukan. Hasil pada siklus II mengalami peningkatan dapat dilihat melalui grafik yang akan menjelaskan mengatasi tingkat kecanduan game online pada diri siswa sebagai berikut.

Rekapitulasi hasil data kurang rasa percaya diri siswa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok pada siklus I dan siklus II



Berdasarkan grafik yang telah di paparkan di atas menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam mengatasi kurang percaya diri siswa dari siklus I di pertemuan ke 2 AD mencapai peningkatan (41), AP mencapai peningkatan (44), SA menapai peningkatan (43), SY mencapai peningkatan (40), TS mencapai peningkatan (41), YS mrncapai peningkatan (44), YW mencapai peningkatan (40) dan WN mencapai peningkatan (44), dapat di jumlahkan keseluruhan rata-rata (7,90 %) dalam kategori sedang, dan pada siklus II terjadi perubahan pada pertemuan ke 4 AD mencapai peningkatan (48), AP mencapai peningkatan (48), SA menapai peningkatan (49), SY mencapai peningkatan (46), TS mencapai peningkatan (50), YS mrncapai peningkatan (49), YW mencapai peningkatan (49) dan WN mencapai peningkatan (50), dan dapat di jumlahkan keseluruhan rata-rata (9,13,5 %) dalam kategori tinggi. Di klarifikasikan bahwa ada perubahan antara siklus I dan siklus II mengalami peningkatan setelah di berikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* guna meningkatkan rasa percaya diri siswa dan telah termasuk dalam kategori tinggi, dapat

di lihat bahwa telah ada peningkatan selama siklus I dan II di laksanakan.

Pembahasan

Surya (2009) menyatakan bahwa percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku.

(Thursan, 2002). Mengemukakan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap gejala aspek kelebihan yang dimiliki oleh individu dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya

Berdasarkan wawancara dengan Guru BK Bapak Hendra,S.Pd smk negeri padang cermin mengatakan bahwa beliau sering mendapat laporan dari wali kelas X TKJ karena adanya beberapa siswa yang mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah, dan pastinya guru BK sudah melakukan tindakan dengan bekerja sama dengan waka kesiswaan di sekolah smk negeri padang cermin, guru BK juga sudah pernah memberikan layanan bimbingan individu kepada beberapa siswa yang mengalami tingkat kepercayaan diri rendah, penentuan tingkat kepercayaan diri yang rendah dilihat dari tingkah laku siswa dan dari nilai raport siswa.

Hambatan-hambatan itu datang dengan sendirinya dari faktor siswa tersebut maupun orang tua, mengenai hal-hal ini belum ada program khusus untuk mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Assertive Training* yang diberikan peneliti dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa disekolah telah dilaksanakan dengan baik dan telah

berjalan sesuai dengan tujuan. Karena hasil menunjukkan adanya peningkatan dalam kepercayaan diri siswa.

Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Assertive Training* yang telah dilakukan pada 8 orang siswa kelas X TKJ SMK NEGERI Padang Cermin merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa bertujuan untuk membantu siswa menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Bantuan yang diberikan kepada siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok teknik *Assertive Training* memberikan dampak positif terhadap perubahan pada diri siswa terkait masalah kurang rasa percaya diri. Terlihat dari proses sebelum dilakukan Bimbingan Kelompok oleh peneliti menunjukkan adanya tingkat kepercayaan diri siswa dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pada tingkat kepercayaan diri rendah dimaksudkan ialah ketika siswa kurang aktif dalam forum pembelajaran dan bergaul di lingkungan sosial sekolah. Pada tingkat kepercayaan diri sedang ialah ketika siswa masih terlihat ragu untuk aktif dalam forum diskusi kelas. Sedangkan pada tingkat kepercayaan diri tinggi ialah ketika siswa aktif dalam forum diskusi kelas dan lebih enjoy dalam bersosialisasi di lingkungan sekolah.

Dari hasil evaluasi mengenai 8 siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah nampak perubahan yang signifikan. Kedelapan siswa tersebut sudah dapat mengatasi masalah kepercayaan diri dengan baik. Hal ini menunjukkan pengaruh positif pada Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Assertive Training* dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa pada siklus I dan siklus II.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X TKJ SMK NEGERI Padang Cermin melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Assertive Training* tahun pelajaran 2022/2023 dapat diketahui mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa yang dijabarkan sebagai berikut.

1. Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Assertive Training* sesuai penelitian dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa terlihat dari proses wawancara dan observasi yang dilakukan pada siklus I dan siklus II terjadi peningkatan.
2. Masalah kurang rasa percaya diri yang dialami siswa kelas X TKJ SMK NEGERI Padang Cermin sebelum memperoleh Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Assertive Training* terdapat 8 orang siswa yang mengalami masalah kurang percaya diri, setelah siklus I dilaksanakan dengan 2 kali pertemuan 6 siswa mengalami peningkatan dari tingkat skor rendah ke tingkat skor sedang sedangkan 2 siswa lainnya belum menunjukkan peningkatan, setelah siklus II dengan 2 kali pertemuan kedelapan siswa mengalami peningkatan yang awalnya enam siswa mendapat nilai skor sedang meningkat menjadi tingkat skor tinggi dan dua orang siswa yang mendapat tingkat skor rendah meningkat menjadi tingkat skor tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Assertive Training* mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa

Saran

1. Bagi siswa
Peneliti berharap siswa setelah mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok ini dapat mempengaruhi nilai prestasi siswa dan siswa dapat meningkatkan minat dan bakat siswa
2. Bagi peneliti
Penelitian mengenai meningkatkan rasa percaya diri menggunakan teknik assertive training melalui Bimbingan Kelompok ini hendaknya di kembangkan menggunakan metode-metode yang lain oleh peneliti-peneliti selanjutnya
3. Bagi guru bk
Guru BK mampu terus bekerjasama untuk membantusiswa dalam mengembangkan tugas dan tanggung jawab siswa sesuai dengan poxi perkembangannya di lingkungan sekolah maupun sosial masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, B.D. 2005. *Percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta: Gramedia.
- Apriani, I. 2013. *Peningkatan Kepercayaan Diri Dalam belajar Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa kelas VII SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Anita Lie. 2004. *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak (Usia Balita Sampai Remaja)*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Fiah,e.r. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Idea Press
- Gantina Komalasari, E.W., K (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta barat: PT Indeks
- Gunarsih, S.D. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Gunung Mulia
- Leni Fitriani. Merajut Pede “percaya diri”, Jakarta Selatan: PT. Nusantara Lestari Ceriapratama. 2011
- Mustofa. R. (2008) *Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Islam Al-Maarif Singosari Malang*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Nasution,S.H & Abdilah. (2019). *Bimbingan Konseling*. Medan: LPPPI.
- Prayitno dkk. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rahmawati, D. (2017). *Efektifitas Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Surya, H. 2009. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Tanjung, z, Amelia A.S. (2017). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa; Jurnal Riset Tindakan Indonesia 2(2) 1-4*

Prayetno, Erman Amti. 2009. “Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling”. Bandung. Cipta Pustaka Media Perintis.

Wahyuning, D. 2015. Peningkatan Kemampuan Mengungkapkan Pendapat Menggunakan Teknik Assertive Training. Bandar Lampung: Universitas Lampung. Volume 4 No 1. “Metode Penelitian Tindakan Kelas” di akses dari : <http://www.indonesiastuden.com/pengertian-penelitian-tindakan-kelas-menurut-para-ahli/> di akses pada 23, mei 2022 pukul 22.29 di bandar lampung.