



## MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS VIII A SEMESTER GANJIL SMP NEGERI 4 COMAL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Suwito

SMP Negeri 4 Comal, Pemalang, Jawa Tengah, Indonesia

### Artikel Info

#### Riwayat Artikel:

Dikirim 11-04-2022  
Diperbaiki 17-04-2022  
Diterima 30-04-2022

#### Kata Kunci:

Kepercayaan Diri  
Pelatihan Asertif

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya sikap kemandirian siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021 melalui pelatihan asertif. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Desain Penelitian Tindakan Kelas dalam penelitian ini dapat digambarkan desain penelitian tindakan model Kemmis dan McTaggart sebagai berikut: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Comal. Penelitian telah dilaksanakan pada semester ganjil, yaitu pada bulan Agustus sampai dengan bulan September 2020. Subjek penelitian itu adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 31 siswa terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Peneliti akan menghentikan penelitian apabila telah mencapai kriteria baik atau nilai kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal sudah meningkat, tetapi jika belum terjadi peningkatan nilai dalam siklus pertama, maka akan dilanjutkan ke siklus kedua. Berdasarkan hasil pre test dapat dikategorisasikan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah berjumlah 8 siswa, kepercayaan diri sedang berjumlah 17, dan 6 siswa yang berkepercayaan diri tinggi. Kemudian skor kepercayaan diri hasil rata-rata pre-test yaitu 92.6 dan masuk dalam kategori kepercayaan diri sedang. Sedangkan berdasarkan hasil post test dapat dikategorisasikan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah tidak ada, yang memiliki kepercayaan diri sedang berjumlah 8 dan 23 siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi, dan skor kepercayaan diri hasil rata-rata post test yaitu 103 dan masuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kemandirian siswa dapat meningkat melalui pelatihan asertif.

*Ini adalah artikel open access di bawah lisensi [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).*



### Penulis Koresponden:

Suwito

SMP Negeri 4 Comal, Pemalang, Jawa Tengah, Indonesia

Email: suwitohawa99@gmail.com

## 1. PENDAHULUAN

Percaya diri adalah modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Siswa yang memiliki percaya diri akan dapat mengoptimalkan segala kemampuan yang dimiliki oleh diri untuk mencapai tujuan hidup yang dicita-citakan. Percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. 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 dan David, 2011: 12).

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

Menurut Lina dan Klara (2010:15) menjelaskan bahwa percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Barbara (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, namun 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 di dalam 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: 4).

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 20 Agustus 2020 di kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal, 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 di depan teman-teman kelasnya. Selain itu juga ketika guru mata pelajaran menanyakan sesuatu kepada siswa, kebanyakan siswa hanya diam dan senyum saja. Idealnya ketika siswa ditunjuk untuk maju kedepan kelas siswa seharusnya langsung kedepan kelas tanpa harus malu-malu, begitupun ketika ditanya seharusnya siswa menjawab tanpa ragu-ragu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMP Negeri 4 Comal pada tanggal 21 Agustus 2020 diperoleh data bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 4 Comal khususnya kelas VIII 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 VIII A SMP Negeri 4 Comal juga terjadi ketika siswa memiliki masalah, banyak siswa yang tidak mau datang ke ruang bimbingan dan konseling untuk menceritakan masalahnya kepada guru bimbingan dan konseling. Tidak hanya kepada guru bimbingan konseling siswa tidak mau menceritakan masalahnya, siswa juga tidak mau menceritakan kepada teman sekelasnya. 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.

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 VIII A SMP Negeri 4 Comal 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.

Dari hasil observasi di atas 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).

Dari pemaparan permasalahan yang terjadi di lapangan, peneliti mencoba untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021 dengan menggunakan pelatihan asertif. Dengan menggunakan pelatihan asertif diharapkan kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal dapat meningkat.

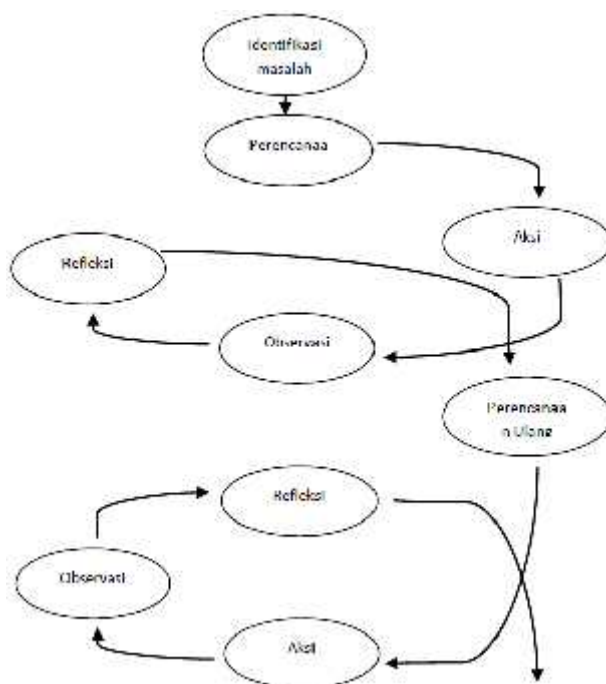
## **2. METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Comal. Penelitian telah dilaksanakan pada semester genap, yaitu pada bulan Agustus 2020 sampai dengan bulan September 2020. Penentuan waktu mengacu pada kalender akademik sekolah, karena PTK memerlukan beberapa tindakan yang membutuhkan proses bimbingan yang efektif di kelas.

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 profesional. Arikunto (2006: 90) juga menjelaskan bahwa penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan.

Dari pemaparan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan di masyarakat, kelompok tertentu maupun siswa di dalam kelas dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu yang hasilnya langsung dapat dikenakan pada subjek tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau pembelajaran subyek di kelas.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian tindakan model spiral yang dikembangkan oleh Hopkins (Sanjaya, 2011: 53) yang pada siklusnya terdiri dari penemuan adanya masalah, menyusun perencanaan, melaksanakan tindakan, melakukan observasi, mengadakan refleksi dilanjutkan dengan perencanaan ulang, melaksanakan tindakan dan seterusnya. Visualisasi model penelitian tindakan oleh Hopkins adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Proses Penelitian Tindakan (Sanjaya, 2011: 54)

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

Subjek penelitian itu adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 31 siswa terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Kelas ini dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang terbilang kurang dari kelas yang lain.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sebagai instrumen utama, observasi sebagai instrumen pendukung. Peneliti melakukan penyusunan instrumen untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021 dengan membuat: skala kepercayaan diri dan pedoman observasi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif terhadap data kuantitatif atau biasa disebut dengan analisis data deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kuantitatif yang digunakan yaitu menggunakan teknik mean, standar deviasi, dan grafik-grafik penyajian data yang mendukung hasil penelitian. Adapun analisis data secara deskriptif kualitatif dalam penelitian ini adalah memaknai data kuantitatif secara verbal yaitu

dengan membandingkan hasil nilai kepercayaan diri siswa yang diperoleh subjek pada setiap siklusnya, serta menjelaskan kondisi-kondisi lain yang terjadi selama proses pelatihan asertif. Dengan demikian dapat diketahui adanya peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021.

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 VIII A SMP Negeri 4 Comal sudah meningkat, tetapi jika belum terjadi peningkatan nilai dalam siklus pertama, maka akan dilanjutkan ke siklus kedua.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1 Deskripsi Pelaksanaan Tindakan 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, yaitu guru BK. c. Membicarakan jadwal pelaksanaan tindakan dengan kolaborator.

Melalui diskusi yang berjalan, terdapat sebuah hambatan yaitu kurang pahamnya guru BK dengan pelatihan asertif. Hal itu dikarenakan pelatihan asertif belum pernah dilaksanakan di SMP Negeri 4 Comal. 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.

#### **Pelaksanaan Tindakan**

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

##### **Kegiatan I**

Kegiatan pertama dilakukan pada hari Kamis, 27 Agustus 2020. Kegiatan dimulai pada pukul 11.00 WIB hingga pukul 12.00 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:

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

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.

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

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.

## **Kegiatan II**

Kegiatan ke-II dilaksanakan pada hari Kamis, 3 September 2020. Kegiatan dimulai pada pukul 11.00 WIB hingga pukul 12.00 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:

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.

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 memeberi sebuah contoh situasi keadaan dimana nantinya siswa dituntut untuk memberikan respon dari keadaan tersebut.

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

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.

## **Kegiatan III**

Kegiatan ke-III dilaksanakan pada hari Kamis, 10 September 2020. Kegiatan dimulai pada pukul 11.00 WIB hingga pukul 12.00 WIB. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas. Peneliti bersama kolabolator 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:

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

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.

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

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.

#### **Kegiatan IV**

Kegiatan ke-empat dilakukan pada hari Kamis, 17 September 2020. Kegiatan dimulai pada pukul 11.00 WIB hingga pukul 12.00 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:

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

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.

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.

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

#### **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.

### 3.2 Deskripsi Hasil 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. Berikut ini disajikan nilai kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal setelah melalui tindakan pelatihan asertif.

Tabel 1. Peningkatan Rata-rata Skor Kepercayaan Diri

Keterangan	Rata-rata <i>Pre-test</i>	Rata-rata <i>Post-test</i>	Peningkatan
Kepercayaan Diri	92.6	103	10.4

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikategorisasikan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah tidak ada, yang memiliki kepercayaan diri sedang berjumlah 8, dan 23 siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa skor kepercayaan diri hasil rata-rata pre-test kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal yaitu 92.6 dan masuk dalam kategori kepercayaan diri sedang. Kemudian skor kepercayaan diri hasil rata-rata post-test mengalami peningkatan yaitu menjadi 103 dan masuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi. Sehingga skor kepercayaan diri siswa meningkat dari pre-test ke post-test yaitu sebesar 10.4.

Berdasarkan Tabel dapat diketahui bahwa terdapat 5 siswa mendapat kenaikan skor dari kategori kepercayaan diri rendah menjadi sedang, 14 siswa dari kategori kepercayaan diri sedang menjadi tinggi, 3 siswa dari kategori kepercayaan diri rendah menjadi tinggi, 3 siswa tetap dalam kategori kepercayaan diri sedang, dan 6 siswa tetap dalam kategori kepercayaan diri tinggi. Meskipun tidak seluruh siswa mengalami peningkatan ke kategori kepercayaan diri tinggi, namun secara skoring seluruh siswa mengalami peningkatan skor setelah dilakukan tindakan.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan observer, peningkatan skor 5 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 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-III siswa-siswa tersebut terlihat aktif dalam proses diskusi sebelum penampilan dan terlihat serius dalam menampilkan peran yang didapatkan.

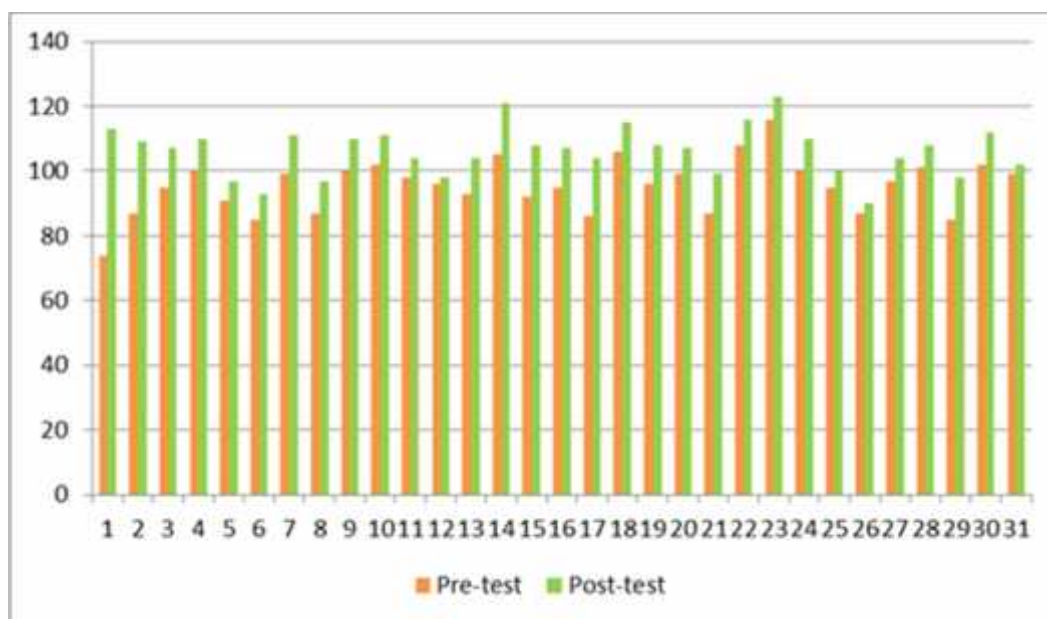
Hasil yang hampir sama diperoleh 3 siswa yang mengalami peningkatan skor namun kategorinya tidak meningkat yaitu tetap pada kategori kepercayaan diri sedang. Meskipun kategorinya tidak meningkat namun sikap siswa menunjukkan kemajuan yang positif, seperti 14 siswa yang mengalami peningkatan skor dari kategori kepercayaan diri sedang ke tinggi. Semua siswa 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 3 siswa. 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.

Keenam siswa dengan kategori kepercayaan diri tinggi pada pre-test dan post-test adalah siswa yang aktif dalam kegiatan-kegiatan sekolah. Ke-6 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 grafik rangkuman peningkatan kepercayaan diri dari pre-test dan post-test siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal.



Gambar 2. Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal

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

### 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 10.4.

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 menunjukan 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 103 (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 VIII A SMP Negeri 4 Comal. Namun secara keseluruhan, penelitian ini berjalan dengan baik dan mendapat respon yang baik pula dari siswa.

### 3.3 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 dilakukan tindakan post-test. Nilai rata-rata skala pra tindakan adalah 92.6 termasuk dalam kategori rata-rata sedang. Sedangkan nilai rata-rata pasca tindakan adalah 103 termasuk dalam kategori rata-rata tinggi. Peningkatan yang terjadi setelah pasca tindakan adalah 10.4.

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 VIII A SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021 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 VIII A SMP Negeri 4 Comal, 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 VIII A SMP Negeri 4 Comal dilihat dari metode-metode dalam setiap tindakan pelatihan yang sesuai dengan pendapat Hetti Rahmawati (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 VIII A SMP Negeri 4 Comal telah menunjukkan peningkatan rasa percaya diri setelah mendapatkan tindakan dengan metode pelatihan asertif. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya

kemampuan siswa dalam mengekspresikan perasaan, keberanian siswa dalam mengungkapkan ide-ide yang dimiliki dan perilaku yang menunjukkan sikap percaya diri di dalam kelas.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah metode pelatihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal. Hal ini dapat dilihat dari kondisi awal pre-test, post-test, dan observasi. Adapun hasilnya kondisi awal kepercayaan diri siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Comal masih kurang. Kondisi demikian dibuktikan dari hasil pre-test dengan skor rata-rata kepercayaan diri 92.6 dan dikategorikan kepercayaan diri sedang.

Selanjutnya setelah dilakukan tindakan dengan 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 VIII A SMP Negeri 4 Comal menjadi meningkat. Peningkatan kepercayaan diri siswa tersebut dibuktikan dari hasil post-test dengan perolehan skor kepercayaan diri rata-rata sebesar 103 dan dikategorikan kepercayaan diri tinggi. Adapun peningkatan skor kepercayaan diri rata-rata dari pre-test ke post-test yaitu sebesar 10.4 poin.

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*).

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut: (1) 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) Metode pelatihan asertif bisa digunakan sebagai metode bimbingan pribadi dan sosial untuk siswa lain di sekolah agar memiliki rasa percaya diri yang tinggi. (3) 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. (4) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri melalui pendekatan yang lebih mendalam terhadap siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia
- Angelis, B. 2002. *Percaya Diri: Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Anita Lie. 2003. *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baihaqi, Fauzan. 2010. *Skripsi Pengaruh Gaya Kepemimpinan terhadap Kepuasan Kerja dan Kinerja dengan Komitmen Organisasi sebagai Variabel Intervening* (Studi Pada PT. Yudhistira Ghalia Indonesia Area Yogyakarta). Universitas Diponegoro. [http://eprints.undip.ac.id/23032/1/SKRIPSI\\_C2A003074.pdf](http://eprints.undip.ac.id/23032/1/SKRIPSI_C2A003074.pdf). Diakses pada tanggal 21 Februari 2015
- Barbara Angelis. 2005. *Confidence (Percaya Diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Burhan Nurdianto, 2003. *Teori Pengkajian Fiksi*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press

- Corey, G (diterjemahkan oleh Mulyono). 1995. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Semarang: IKIP Semarang Press
- 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
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati S. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media
- Goldstein, H. 1986. *Multilevel Mixed Linear Model Analysis Using Iterative*. Generalized Least Squares. *Biometrika* 73: 43-56
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Hetti Rahmawati. 2008. *Modifikasi Perilaku*. Malang: LP3 Universitas Negeri Malang
- Kathryn Geldard & David Geldard. 2011. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kumara. 1988. *Kepercayaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunagrahit*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
- Latipun. 2003. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Lauster, Peter. 2002. *Tes Kepribadian* (Alih Bahasa: D.H Gulo). Edisi Bahasa. Indonesia. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara
- Lina & Klara. 2010. *Panduan Menjadi Remaja Percaya Diri*. Jakarta: Nobel Edumedia
- Nursalim dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Rakhmat Jalaluddin, 2000. *Komunikasi Politik, Khalayak dan Efek*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Rees, S & Graham, R.S. 1991. *Assertion Training: How to be who you really are. (Strategies for Mental Health)*. New York: A Tavistock/Routledge Publication
- Saifudin Azwar. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sanjaya, Wina. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Suyanto. 1996. *Pedoman Pelaksanaan Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud