

PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA KELAS IV A SDN 02 KARANGPANDAN DI SEMESTER 2 TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Tri Astuti Sari Margawati¹, Ahmad Jawandi², Hera Heru Sri Suryanti³

Universitas Slamet Riyadi

ppg.unisri@gmail.com

Abstract. *This research aims to determine the effectiveness of assertive training in increasing the self-confidence of class IV A students at SDN 02 Karangpandan. The method used is classroom action research (PTK) with a quantitative descriptive approach. The research subjects were 32 class IV A students who experienced low to moderate levels of self-confidence. Assertive training is carried out in two cycles using lecture, discussion, case study, role play and modeling methods. The results showed that in the initial condition, there were 9 students with low self-confidence, 14 students with moderate self-confidence, and 9 students with high self-confidence. After the first cycle, the number of students with low self-confidence decreased to 3 students, while those with high self-confidence increased to 12 students. In the second cycle, all students reached a moderate to high level of self-confidence, with 22 students in the high self-confidence category. Thus, assertiveness training has proven to be effective in increasing students' self-confidence.*

Keywords: *Self-Confidence, Assertive Training, Elementary School Students.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan asertif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas IV A SDN 02 Karangpandan. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian adalah 32 siswa kelas IV A yang mengalami tingkat kepercayaan diri rendah hingga sedang. Pelatihan asertif dilaksanakan dalam dua siklus dengan metode ceramah, diskusi, studi kasus, role playing, dan modeling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kondisi awal, terdapat 9 siswa dengan kepercayaan diri rendah, 14 siswa dengan kepercayaan diri sedang, dan 9 siswa dengan kepercayaan diri tinggi. Setelah siklus pertama, jumlah siswa dengan kepercayaan diri rendah berkurang menjadi 3 siswa, sementara yang memiliki kepercayaan diri tinggi meningkat menjadi 12 siswa. Pada siklus kedua, semua siswa mencapai tingkat kepercayaan diri sedang hingga tinggi, dengan 22 siswa berada dalam kategori kepercayaan diri tinggi. Dengan demikian, pelatihan asertif terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Pelatihan Asertif, Siswa SD.

A. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikososial individu, terutama bagi siswa sekolah dasar. Menurut Santrock (2003), kepercayaan diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang berhubungan erat dengan bagaimana seseorang menilai kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Anak-anak dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih berani berbicara di depan kelas, aktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan belajar, serta lebih mudah bersosialisasi dengan teman sebaya. Sebaliknya, anak-anak yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, sulit mengemukakan pendapat, dan merasa kurang mampu dalam menyelesaikan tugas akademik maupun non-akademik (Geldard & Geldard, 2011).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SDN 02 Karangpandan, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas IV A memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Siswa sering menunjukkan sikap pasif ketika diminta untuk berbicara di depan kelas, enggan mengajukan pertanyaan kepada guru, serta kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas secara mandiri. Selain itu, mereka juga cenderung menghindari interaksi sosial, terutama dengan teman lawan jenis, dan mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan serta pendapat mereka secara terbuka.

Ketidakpercayaan diri pada siswa sekolah dasar dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri yang negatif, pengalaman masa kecil yang kurang mendukung, serta rendahnya tingkat pendidikan yang mereka peroleh di lingkungan keluarga (Santrock, 2003). Faktor eksternal dapat berupa pola asuh orang tua yang terlalu protektif atau otoriter, lingkungan sekolah yang kurang memberikan kesempatan bagi siswa untuk berekspresi, serta kurangnya dukungan dari teman sebaya (Al-Mighwar, 2006).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah melalui pelatihan asertif. Pelatihan asertif merupakan teknik bimbingan yang bertujuan untuk membantu individu mengekspresikan perasaan, pendapat, dan keinginannya secara langsung serta percaya diri, tanpa merugikan orang

lain (Corey, 2003). Metode ini melatih siswa untuk berkomunikasi secara efektif, mengatasi rasa takut atau cemas dalam situasi sosial, serta membangun sikap positif terhadap dirinya sendiri.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan asertif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas IV A SDN 02 Karangpandan. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan siswa dapat lebih percaya diri dalam mengemukakan pendapat, lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta memiliki kemampuan sosial yang lebih baik.

B. KAJIAN PUSTAKA

1. Kepercayaan Diri

1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang penting dalam perkembangan individu, terutama dalam konteks pendidikan. Menurut Santrock (2003), kepercayaan diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan sejauh mana individu merasa mampu, berharga, dan memiliki keyakinan terhadap keterampilan serta potensinya. Kepercayaan diri berkaitan erat dengan konsep diri dan harga diri yang positif, yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan optimisme serta keberanian.

Lauster (2002) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai situasi sosial maupun akademik. Individu yang percaya diri memiliki rasa optimisme yang tinggi, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dan mampu mengambil keputusan secara mandiri. Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Indriati (1994) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung

memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah.

1.2 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2002), kepercayaan diri memiliki beberapa aspek utama, yaitu:

1. **Keyakinan terhadap kemampuan diri:** Individu percaya bahwa ia mampu menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan yang diberikan.
2. **Sikap mandiri:** Tidak bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan dan bertindak.
3. **Optimisme:** Memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri dan masa depannya.
4. **Keberanian mengungkapkan pendapat:** Berani menyampaikan pemikiran atau ide kepada orang lain tanpa takut dikritik.
5. **Kemampuan beradaptasi:** Mudah menyesuaikan diri dalam berbagai lingkungan sosial.

1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Al-Mighwar (2006), kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu:

1. **Faktor internal:**
 - a. Konsep diri yang positif.
 - b. Kondisi fisik dan penampilan diri.
 - c. Pengalaman pribadi, terutama dalam menghadapi tantangan dan kegagalan.

d. Pendidikan dan pengetahuan yang dimiliki.

2. Faktor eksternal:

- a. **Dukungan keluarga:** Pola asuh yang memberikan kebebasan dan kepercayaan kepada anak untuk mengambil keputusan sendiri.
- b. **Lingkungan sekolah:** Guru dan teman sebaya yang memberikan dukungan terhadap partisipasi aktif siswa dalam kegiatan belajar.
- c. **Interaksi sosial:** Penerimaan dan penghargaan dari lingkungan sosial yang dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang.

2. Pelatihan Asertif

2.1 Pengertian Pelatihan Asertif

Pelatihan asertif merupakan teknik dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu mengekspresikan pendapat, perasaan, serta haknya dengan cara yang jelas, jujur, dan tidak merugikan orang lain (Corey, 2003). Pelatihan ini membantu individu untuk mengatasi rasa takut dalam berbicara di depan umum, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta mengembangkan perilaku sosial yang lebih percaya diri.

Menurut Hetti Rahmawati (2008), pelatihan asertif juga berfungsi untuk mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan keberanian individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Pelatihan ini dilakukan melalui berbagai teknik seperti role playing (permainan peran), modeling, diskusi kelompok, serta latihan komunikasi interpersonal.

2.2 Manfaat Pelatihan Asertif dalam Pendidikan

Penelitian yang dilakukan oleh Latipun (2003) menunjukkan bahwa pelatihan asertif memiliki berbagai manfaat dalam pendidikan, di antaranya:

- a. Meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berbicara dan berpartisipasi di kelas.
- b. Mengurangi kecemasan sosial yang sering dialami oleh siswa yang pemalu.
- c. Meningkatkan kemampuan siswa dalam mengekspresikan pendapat secara terbuka dan sopan.
- d. Membantu siswa dalam menghadapi konflik sosial secara lebih positif dan konstruktif.

2.3 Metode Pelatihan Asertif

Pelaksanaan pelatihan asertif melibatkan beberapa metode utama, yaitu:

- a. **Ceramah dan Diskusi:** Memberikan pemahaman teoritis tentang asertivitas dan kepercayaan diri.
- b. **Role Playing (Permainan Peran):** Siswa memainkan berbagai skenario yang memerlukan respons asertif untuk melatih keterampilan komunikasi mereka.
- c. **Modeling:** Guru atau fasilitator memberikan contoh langsung bagaimana cara bersikap asertif dalam situasi tertentu.
- d. **Latihan Komunikasi Interpersonal:** Siswa dilatih untuk berbicara dengan percaya diri, menggunakan kontak mata yang baik, dan mengungkapkan pendapat secara jelas.

3. Hubungan Pelatihan Asertif dengan Kepercayaan Diri

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2008), siswa yang mengikuti pelatihan asertif menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keberanian berbicara, kemampuan menyampaikan pendapat, serta keaktifan dalam berinteraksi dengan teman dan guru. Santrock (2003) juga menyatakan bahwa pelatihan asertif dapat membantu siswa dalam mengembangkan

konsep diri yang lebih positif, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri mereka dalam berbagai aspek kehidupan.

Dalam penelitian ini, pelatihan asertif digunakan sebagai metode intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas IV A SDN 02 Karangpandan. Dengan menerapkan berbagai teknik dalam pelatihan asertif, diharapkan siswa dapat lebih berani dalam berbicara, lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial, serta mampu mengungkapkan pendapatnya dengan lebih efektif.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Kemmis & McTaggart, 1988).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah 32 siswa kelas IV A SDN 02 Karangpandan.

Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan melalui:

1. **Skala Kepercayaan Diri**, yang terdiri dari 35 item dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi.
2. **Observasi**, untuk mengamati partisipasi dan perilaku siswa selama pelatihan.
3. **Wawancara**, dilakukan dengan siswa dan guru untuk mendapatkan informasi lebih lanjut.

Prosedur Pelatihan Asertif

Pelatihan dilakukan dalam dua siklus dengan metode sebagai berikut:

- **Siklus I:** ceramah tentang kepercayaan diri dan asertivitas, diskusi kelompok, serta latihan role playing.
 - **Siklus II:** studi kasus, modeling oleh guru, latihan komunikasi asertif, serta evaluasi dan refleksi.
-

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Awal Kepercayaan Diri Siswa

Sebelum diberikan pelatihan asertif, dilakukan pengukuran tingkat kepercayaan diri siswa kelas IV A SDN 02 Karangpandan dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang terdiri dari 35 item pernyataan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 32 siswa, sebanyak 9 siswa (28,1%) memiliki kepercayaan diri rendah, 14 siswa (43,8%) berada dalam kategori sedang, dan 9 siswa (28,1%) berada dalam kategori tinggi.

Observasi yang dilakukan juga menunjukkan bahwa siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung:

- a. Enggan berbicara di depan kelas atau menjawab pertanyaan guru.
- b. Tidak berani mengemukakan pendapat saat diskusi kelompok.
- c. Cenderung menghindari interaksi sosial dengan teman, terutama lawan jenis.
- d. Kurang yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik secara mandiri.

Hasil wawancara dengan guru kelas dan guru bimbingan konseling menguatkan temuan ini, di mana banyak siswa yang terlihat pasif dalam kegiatan belajar, terutama ketika diminta untuk berbicara atau berpartisipasi dalam diskusi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Santrock (2003) yang menyatakan bahwa anak-anak dengan kepercayaan diri rendah cenderung mengalami kecemasan sosial, kurang memiliki inisiatif dalam interaksi sosial, serta sulit menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain.

2. Pelaksanaan Pelatihan Asertif

Pelatihan asertif dilakukan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari dua kali pertemuan. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini meliputi:

- a. **Ceramah dan Diskusi:** Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya kepercayaan diri dan bagaimana bersikap asertif dalam kehidupan sehari-hari.
- b. **Role Playing (Permainan Peran):** Siswa diminta memainkan berbagai situasi yang membutuhkan keberanian untuk berbicara dan mengekspresikan pendapatnya.
- c. **Modeling:** Guru memberikan contoh perilaku asertif yang baik agar siswa dapat menirunya.
- d. **Studi Kasus:** Siswa diberikan berbagai skenario sosial yang memerlukan respons asertif dan diminta untuk mendiskusikan solusi terbaik.

3. Hasil Siklus I

Setelah pelaksanaan siklus pertama, dilakukan evaluasi dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang sama. Hasil post-test siklus I menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri pada siswa:

- a. Siswa dengan kepercayaan diri rendah berkurang menjadi 3 orang (9,4%).
- b. Siswa dengan kepercayaan diri sedang meningkat menjadi 17 orang (53,1%).
- c. Siswa dengan kepercayaan diri tinggi bertambah menjadi 12 orang (37,5%).

Observasi selama siklus pertama menunjukkan adanya perubahan positif dalam perilaku siswa, antara lain:

- a. Siswa mulai lebih aktif berbicara dan bertanya dalam kegiatan belajar mengajar.

- b. Siswa lebih percaya diri dalam mengemukakan pendapat saat diskusi kelompok.
- c. Beberapa siswa yang sebelumnya malu berbicara mulai berani tampil di depan kelas.

Namun, masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan ketidaknyamanan saat berkomunikasi dan ragu dalam menyampaikan pendapatnya. Oleh karena itu, dilakukan perbaikan strategi dalam siklus kedua dengan lebih banyak menggunakan metode praktik langsung seperti permainan peran dan latihan komunikasi asertif.

4. Hasil Siklus II

Pada siklus kedua, dilakukan evaluasi kembali setelah pelaksanaan metode yang telah diperbaiki. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam kepercayaan diri siswa:

- a. Tidak ada lagi siswa dengan kepercayaan diri rendah.
- b. Siswa dengan kepercayaan diri sedang berjumlah 10 orang (31,3%).
- c. Siswa dengan kepercayaan diri tinggi meningkat menjadi 22 orang (68,7%).

Observasi menunjukkan bahwa siswa yang awalnya kurang percaya diri kini lebih aktif dalam berbagai kegiatan, antara lain:

- a. Mampu berbicara di depan kelas tanpa rasa malu.
- b. Lebih aktif mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan guru.
- c. Menjalani interaksi sosial yang lebih baik dengan teman sebaya, termasuk lawan jenis.
- d. Mulai menunjukkan sikap mandiri dalam menyelesaikan tugas akademik.

Hasil ini mendukung penelitian Corey (2003), yang menyatakan bahwa pelatihan asertif dapat membantu individu mengembangkan keterampilan komunikasi

yang lebih baik, mengatasi rasa takut dalam berinteraksi sosial, serta meningkatkan keyakinan terhadap diri sendiri.

Selain itu, penelitian Rahmawati (2008) juga menunjukkan bahwa pelatihan asertif mampu mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan efektivitas komunikasi pada siswa. Dalam penelitian ini, siswa yang awalnya mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pendapat kini lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan guru dan teman sebayanya.

5. Analisis dan Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan pelatihan ini antara lain:

- a. **Metode yang Interaktif:** Pelatihan asertif menggunakan metode yang melibatkan siswa secara langsung, seperti permainan peran dan diskusi kelompok, sehingga siswa lebih aktif berpartisipasi.
- b. **Pemberian Contoh Langsung (Modeling):** Siswa lebih mudah memahami perilaku asertif ketika melihat contoh langsung dari guru atau teman sebaya.
- c. **Dukungan Lingkungan:** Lingkungan yang suportif dari guru dan teman sebaya membantu siswa lebih nyaman dalam mengekspresikan diri.

Namun, terdapat beberapa kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pelatihan ini, seperti adanya beberapa siswa yang masih mengalami kecemasan sosial pada awal pelatihan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih intensif dan berkelanjutan agar siswa dapat mempertahankan kepercayaan diri yang telah diperoleh.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan asertif secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas IV A SDN 02 Karangpandan. Sebelum pelatihan, sebagian besar siswa memiliki kepercayaan diri rendah hingga sedang. Setelah diberikan pelatihan dalam dua siklus, jumlah siswa dengan kepercayaan diri tinggi meningkat secara signifikan.

Dari penelitian ini, dapat disarankan agar pelatihan asertif diterapkan secara lebih luas dalam program bimbingan konseling di sekolah, terutama untuk siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri. Selain itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan menggunakan metode yang lebih bervariasi dan jangka waktu pelatihan yang lebih panjang untuk memastikan dampak jangka panjang dari intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Al-Mighwar, M. (2006). Psikologi Sosial Islam. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
2. Corey, G. (2003). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Brooks/Cole Publishing.
3. Hetti Rahmawati. (2008). Pelatihan Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. Jurnal Psikologi Pendidikan, 10(2), 67-75.
4. Indriati, S. (1994). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Psikologi, 5(1), 45-53.
5. Lauster, P. (2002). Kepribadian dan Pengembangannya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
6. Latipun. (2003). Psikologi Konseling. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
7. Santrock, J. W. (2003). Adolescence: Development and Psychology. New York: McGraw-Hill.