

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK ASERTIF UNTUK
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 SINGARAJA
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Gusti Ayu Putu Ita Trisna Dewi, Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes

Jurusan Bimbingan Konseling
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: trisnaita11@yahoo.com, madriantari@yahoo.co.id,
nyoman.dantes@pasca.undiksha.ac.id.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuantitatif dengan rancangan penelitian menggunakan *post test only control group design* dengan subyek penelitian 16 siswa yaitu 8 kelompok eksperimen dan 8 kelompok kontrol yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Untuk memperoleh data yang diperlukan, digunakan alat pengumpulan data berupa pedoman observasi dan angket percaya diri yang telah dihitung validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik *t-test non-parametrik*. Berdasarkan hasil penelitian skor rata-rata (X) kelompok eksperimen sebesar 127,5 dan skor rata-rata (X) kelompok kontrol adalah sebesar 126,25. Dengan demikian skor rata-rata (X) kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan konseling kelompok lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah. Dari hasil perhitungan *t-test* diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu sebesar $3.13 > 1.74$ pada taraf signifikansi 5%. Hal ini berarti hipotesis penelitian "Efektivitas konseling behavioral dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Singaraja" dapat diterima.

Kata kunci: *konseling behavioral, teknik asertif, percaya diri*

Abstract

This study aims to determine how much influence the behavioral counseling assertiveness training techniques to improve self-confidence eighth grade students of SMP Negeri 3 Singaraja school year 2013/2014. This research is a quantitative experimental study design using a post-test only control group design with 16 students study subjects ie 8 experimental group and the control group 8 are selected through purposive sampling technique. To obtain the necessary data, use data collection tools such as observation and questionnaires confidence that has been calculated for validity and reliability. The data analysis technique used is the technique of statistical analysis *t-test non-parametric*. Based on the results of the study the average score (X) experimental group was 127.5 and the average score (X) is the control group was 126.25. Thus the average score (X) greater experimental group compared with the control group. This study showed that the experimental group given group counseling is more effective than the control group who were given treatment in accordance with the school-based services. From the *t-test* calculation results obtained $t_{count} > t_{table}$ which was $3.13 > 1.74$ at the 5% significance level. This means that the hypothesis of the study "The effectiveness of behavioral counseling assertiveness training techniques to increase confidence in the eighth grade students of SMP Negeri 3 Singaraja" acceptable.

Keywords : *behavioral counseling, assertiveness training techniques, self-confidence*

Pendahuluan

Di era globalisasi dewasa ini bangsa Indonesia memerlukan sumber daya manusia yang berkualitas dalam membangun dunia pendidikan Indonesia. Salah satu usaha penting yang mendukung tumbuh kembangnya sumber daya manusia yang dimaksud adalah pendidikan. Menurut Musaheri (2007: 48), "pendidikan dalam arti luas merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain untuk mengembangkan dan memfungsikan rohani (pikiran, rasa, karsa, cipta dan budi nurani) manusia dan jasmani (panca indera dan keterampilan-keterampilan) manusia agar meningkat wawasan pengetahuannya".

Dalam Undang-Undang Pendidikan No.20 Tahun 2003 menyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Jadi pendidikan tidak cukup terfokus pada aspek kognitif semata tetapi juga aspek non kognitif. Kedua aspek ini memberi pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan peserta didik. Pendidikan kognitif mengembangkan aspek intelektual, sedangkan aspek non kognitif membantu mengembangkan sikap dan keterampilan.

Sebagaimana diketahui bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi masyarakat,

keluarga dan sekolah. Masyarakat selain berperan sebagai pemberi masukan dalam mengembangkan pendidikan, juga membantu menyediakan sarana dan prasarana belajar. Sedangkan keluarga berperan sebagai peletak dasar bagi anak-anak. Gunarsa (1976: 9) menyatakan bahwa, "keluarga merupakan sumber pendidikan utama, karena segala pengetahuan dan kecerdasan intelektual manusia diperoleh pertama-tama dari orang tua dan anggota keluarganya sendiri". Selain dalam keluarga, anak juga mendapat pendidikan di sekolah. Sekolah berperan melanjutkan pendidikan keluarga dengan memberi pengetahuan dan keterampilan melalui pendidikan akademis dan non akademis. Sedangkan lingkungan masyarakat berperan sebagai pemberi masukan dalam mengembangkan pendidikan. Demikianlah pendidikan itu dilakukan dalam tiga tempat untuk saling melengkapi.

Sekolah adalah tempat dimana para siswa mendapat kesempatan mengaktualisasikan dirinya, baik itu dalam berkomunikasi, dalam bertingkah laku, dalam bergaul dan lain sebagainya. Namun tidak banyak siswa mampu melakukan hal tersebut. Berbagai upaya telah dilakukan pihak sekolah untuk dapat meningkatkan keinginan siswa mengaktualisasikan dirinya seperti memberikan siswa tugas kelompok agar siswa mampu bertukar pikiran antara teman yang satu dengan teman yang lainnya. Namun kenyataan yang ada di lapangan masih banyak siswa yang terkesan tertutup, kurang mampu bergaul, malu untuk mengungkapkan pendapatnya. Jika ini dibiarkan, akan berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.

Sedangkan faktor internal meliputi kepribadian dan bakat. Kepribadian adalah segala corak kebiasaan manusia yang terhimpun dalam dirinya yang digunakan untuk

bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsang baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari lingkungannya, sehingga corak dan kebiasaan itu merupakan suatu kesatuan fungsional yang khas untuk manusia itu. Dari pengertian tersebut jelas sangat berpengaruh terhadap perilaku sehari-harinya. Bakat adalah suatu kondisi pada seseorang yang memungkinkannya dalam suatu latihan khusus, misalnya berupa kemampuan memainkan musik, melukis, olah raga dan sebagainya.

Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Maslow (dalam Agung dan Iswidharmanjaya, 2004: 13).

Dapat dikatakan bahwa orang yang percaya diri adalah orang yang mandiri, yaitu berdiri sendiri tanpa tergantung pada orang lain sepenuhnya. Kemandirian dalam pribadi percaya diri terbentuk karena yakin pada kemampuannya serta telah mengenal kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya (Agung dan Iswidharmanjaya, 2004: 13).

Kepercayaan diri sendiri merupakan hal yang dapat menimbulkan rasa aman, karena hal itu juga berhubungan erat keamanan atau kemampuan menjaga tingkat atau kadar emosional atau sering disebut dengan *emotional security*, makin mantap kepercayaan diri makin mantap pula *emotional security*. Hal

ini dapat terlihat pada sikap dan tingkah laku seseorang, tidak mudah bimbang, tidak mudah lemas, tenang dan tegas. Suhyanto (Junaidin 2002:51).

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri baik itu tingkah laku, emosi, dan kerohanian yang bersumber dari hati nurani untuk mampu melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup agar hidup lebih bermakna.

Memiliki rasa percaya diri artinya seseorang akan memiliki kemampuan untuk mengenal, menghadapi bermacam-macam karakter orang, menginterpretasikan dan memberikan tanggapan yang tepat terhadap berbagai situasi sosial. Selain itu, seseorang juga mampu memadukan kebutuhannya sendiri dengan harapan orang lain atas dirinya. Berbeda dengan anak yang kurang percaya diri dalam bergaul atau bersosialisasi dengan orang lain, seperti kurang pandai berkomunikasi, tidak mampu menarik perhatian dan minat orang dan tidak mampu menghadapi bermacam-macam karakter orang, biasanya seseorang akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi atau berinteraksi dalam berbagai situasi sosial dan sering mengalami penolakan oleh lingkungannya.

Rasa percaya diri memegang peranan penting dalam kehidupan, hal ini merupakan salah satu aspek non kognitif yang seringkali dilupakan peranannya. Orang yang cerdas secara intelektual apabila didukung oleh sikap percaya diri yang baik, maka orang tersebut akan dapat menerapkan sikap seperti cinta diri, memahami diri, mampu berpikir positif, punya tujuan yang jelas, mampu berkomunikasi, tegas, mampu menampilkan diri serta mampu mengendalikan perasaan akan mudah untuk berinteraksi

dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, orang yang cerdas secara intelektual akan tetapi tidak merasa yakin akan dirinya, maka orang yang demikian akan selalu merasa bahwa dirinya tidak berarti apa-apa di lingkungannya.

Menurut data yang ada yaitu hasil dari penyebaran AUM yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling menunjukkan 45% siswa yang mengalami percaya diri rendah, mudah cemas 25% dan mudah putus asa 20%. Dan berdasarkan hasil pengamatan selama mengadakan kegiatan PPL di SMP Negeri 3 Singaraja, diketahui bahwa pada siswa kelas VIII terdapat beberapa orang siswa yang menunjukkan rasa percaya diri yang rendah dalam belajar. Sikap-sikap yang mereka tunjukkan secara umum seperti, sikap mudah cemas ketika mereka ditunjuk guru untuk tampil di depan teman-teman mereka, ketika disuruh bertanya pun siswa kebanyakan yang berdiam diri serta siswa kurang memperhatikan guru pada saat menerangkan dan biasanya kalau ditunjuk dengan paksa baru siswa mau untuk aktif, serta sering menyendiri, mudah putus asa apabila mereka mendapat nilai-nilai yang kurang, cenderung tergantung pada orang lain dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Dari kenyataan yang telah peneliti amati di SMP Negeri 3 Singaraja, banyak di temukan siswa yang kurang percaya diri dan informasi dari para guru bahwa banyak siswa yang memiliki potensi baik dengan intelegensi yang tinggi namun mereka tidak mencapai prestasi yang optimal di karenakan percaya diri nya yang rendah.

Melihat kenyataan tersebut tentunya kita berharap siswa mampu memiliki rasa percaya diri yang baik dan tidak menjadikan siswa berkembang menjadi tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Untuk mengatasi rasa percaya diri yang rendah tersebut, sekolah dalam

hal ini guru dan guru BK telah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk membina anak, seperti menugaskan anak sebagai petugas upacara, membuat organisasi intra sekolah (OSIS), mengikutsertakan siswa dalam kegiatan porseni dan lain sebagainya. Akan tetapi tampaknya usaha-usaha tersebut tidak berhasil secara optimal karena masih ada beberapa anak yang yang menampakkan rasa percaya diri yang rendah. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa canggung, tidak mampu memperbaiki keadaan diri. Disamping itu pertemuan antara guru dan siswa masih kurang intensif dikarenakan kesibukan guru yang cukup padat.

Berkaitan dengan permasalahan yang muncul maka dalam penelitian ini akan dilakukan efektifitas layanan konseling konseling kelompok dengan untuk meningkatkan percaya diri siswa.

Dengan adanya faktor tersebut, adapun solusi yang diambil yaitu peneliti mengadakan model konseling behavioral. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif yaitu dengan pendekatan konseling behavioral. Model konseling behavioral dipilih karena lebih menekankan pengubah prilaku kearah yang lebih baik melalui teknik-teknik yang diberikan nantinya. Jika menggunakan model konseling lainnya, belum tentu tepat karena peneliti lebih menekankan perubahan tingkah laku untuk siswa. Corey (2003;197) menyatakan bahwa behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Menurut Bootzin (dalam komalasari, dkk, 2011:154)

“konseling behavioral dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku”. Modifikasi perilaku dapat pula diartikan sebagai usaha menerapkan prinsip-prinsip belajar pada perilaku manusia. Menurut Wolpe, modifikasi perilaku adalah prinsip-prinsip belajar yang telah teruji secara eksperimental untuk mengubah perilaku yang tidak adaptif. Kebiasaan-kebiasaan yang tidak adaptif dilemahkan dan dihilangkan, perilaku adaptif ditimbulkan dan dikukuhkan (Komalasari, dkk, 2011:154). Model konseling behavioral dalam penelitian ini menggunakan metode latihan asertif, yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. (Corey, 1997 : 217)

Corey (1995: 87) menyatakan bahwa asumsi dasar dari pelatihan asertifitas adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.

Latihan asertif adalah salah satu sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku. Latihan asertif akan membantu orang-orang yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya, merasa tidak

punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Metode

Penentuan populasi penelitian penting dilakukan sebelum kegiatan penelitian dilaksanakan. Dengan populasi yang jelas akan mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian serta menarik simpulan pada akhir penelitian. Populasi adalah sejumlah kasus yang memenuhi seperangkat kriteria tertentu, yang ditentukan peneliti. Kasus-kasus bisa berbentuk peristiwa, manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan dan sebagainya (Dantes, 2012:37). Dalam penelitian ini yang dimaksud populasi penelitian adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang bersekolah di tempat pelaksanaan penelitian.

Populasi yang terlibat dalam penelitian ini cukup banyak, sehingga digunakan teknik pengambilan sampel. Adapun metode pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah menggunakan sampling purposif (*purposive sampling*). Sampling purposif (*purposive sampling*) merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian “eksperimen” karena dalam penelitian ini peneliti mengadakan perlakuan (*treatment*), metode eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.

Bentuk rancangan penelitian ini adalah “*Post test only control group design*”. Adapun rancangan penelitian ini dapat diuraikan dalam tabel 02. sebagai berikut:

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang kepercayaan diri siswa di lingkungan

sekolah, sebelum dan sesudah perlakuan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket atau kuesioner pola Likert pada Post-test dalam kaitannya dengan penelitian. Kuesioner adalah suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada individu dan individu yang diberikan pertanyaan tersebut diminta memberikan jawaban secara tertulis (Nurkencana,1990:45).

Beberapa variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah layanan konseling behavioral dengan teknik asertif untuk meningkatkan percaya diri. Variabel tersebut dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu variable bebas dan variable terikat. Variabel bebas atau *independent variable* adalah variable yang dimanipulasi dalam penelitian karena diduga memiliki pengaruh terhadap variable lain. Variabel terikat atau *dependent variable* adalah respons subyek penelitian yang diukur sebagai pengaruh dari variable bebas (Seniati, Yulianto, Setiadi, 2005:49).

Dalam penelitian ini variabel yang dilibatkan adalah :

1. Variabel terikat (Y) yaitu Percaya Diri.
2. Variabel bebas (X) yaitu Konseling behavioral dengan teknik asertif.

Sebelum alat ukur atau instrumen diujicobakan kepada responden, butir-butir yang disusun terlebih dahulu dikonsultasikan kepada para pakar untuk dilakukan pengkajian terhadap kesesuaian item-item instrumen dengan kisi-kisinya. Dalam hal ini, pengkajian dilakukan oleh dua orang pakar (*expert judges*), yaitu dua orang yang memiliki spesialisasi dalam bidang minat belajar. Pengkajian ini dilakukan untuk menentukan validitas isi (*content validity*) dari kuesioner percaya diri yang telah disusun.

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$\text{Validitas isi} : \frac{D}{A+B+C+D}$$

(Gregory, 2000: 98-99)

Suatu instrument dikatakan valid jika instrument yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur, Gay (dalam Sukardi, 2003: 121). Dalam penelitian ini nilai kevaliditasan suatu data atau butir pertanyaan berdasarkan r Product Moment. Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan skor r_{hitung} dengan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%. Untuk menguji validitas butir digunakan korelasi product moment, yaitu korelasi antara skor butir dengan skor totalnya.

Suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, apabila tes yang dibuat mempunyai nilai yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur (Sukardi, 2003:127). Untuk mencari reliabilitas instrument menggunakan Kuder-Richardson 20 (K-R 20).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu deskripsi data dan uji hipotesis.

Untuk analisis statistik dalam rangka uji hipotesis digunakan rumus *t-test non parametric*. Penggunaan *t-test* ini dimaksudkan untuk mengetahui berapa besar keberhasilan efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa, maka digunakan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{X} - \mu}{\sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

(Bruning L. James, 1997:8)

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan akhir bulan Mei 2014 di SMP Negeri 3 Singaraja. Subyek pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja dengan jumlah populasi 299 siswa. Penelitian ini dipusatkan pada

peningkatan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok. Untuk memperoleh data tentang kepercayaan diri siswa, peneliti bekerjasama dengan dengan guru BK, wali kelas dan guru mata pelajaran. Dalam proses observasi ditemukan beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah yang biasanya ditunjukkan pada proses pembelajaran dan pergaulan di sekolah.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka diperoleh hasil tes akhir (*post test*) pada kedua kelompok. Hasil akhir dari data yang telah diproses bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Adapun hasil yang diperoleh peneliti dianalisis dan ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 4.1 Deskripsi Data Skor Percaya Diri Siswa

Data Statistik	Percaya diri	
	Ekperimen	Kontrol
Mean	127,5	126,25
Median	132,5	129,5
Modus	149	132,83
Varians	149,71	162,21
Standar Deviasi	12,23	12,73
Skor maksimum	140	140
Skor minimum	105	100
Rentangan	35	40

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dideskripsikan bahwa skor rata-rata percaya diri yang di peroleh siswa pada kelompok ekperimen yaitu sebesar 127,5 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 126,25. Secara deskriptif, dapat dilihat adanya perbedaan skor rata-rata pada kedua

kelompok yaitu kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

Hasil post – test untuk kelompok eksperimen

Data hasil *post-test* pada kelompok eksperimen diperoleh dari 8 orang siswa. Data hasil *post-test* pada kelompok ini menunjukkan bahwa skor kepercayaan diri tertinggi adalah 140 dan skor terendah adalah 105. Hasil skor *post-tes* kepercayaan diri kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2. Hasil post test untuk kelompok eksperimen:

No.	Nama Siswa	Skor (X)	X ²
1	CP	135	18225
2	MM	125	15625
3	MD	115	13225
4	R	135	18225
5	DA	140	19600
6	PM	105	11025
7	EE	127	16129
8	RY	138	19044
ΣX		1020	
ΣX^2			131098

Data hasil *post-tes* tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk mempermudah tahap analisis selanjutnya.

Tabel 4.3 untuk Menghitung Mean

No.	Nama Siswa	Skor (X)
1	CP	135
2	MM	125
3	MD	115
4	R	135
5	DA	140
6	PM	105
7	EE	127
8	RY	138
ΣX		1020

$$M = \frac{\sum fX}{N}$$

$$= \frac{1020}{8}$$

$$= 127,5$$

Jadi, *mean* dari skor percaya diri kelompok eksperimen adalah 127,5

Tabel 4.4 untuk Menghitung *Median* dan *Modus*

Interval	Titik Tengah	Frekuensi	Fk
105 – 113	109	1	1
114 – 122	118	1	2
123 – 131	127	2	4
132 – 141	136	3	7
Jumlah		7	

$$Md$$

$$= b + p \left(\frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right)$$

$$= 122,5 + 10 \left(\frac{4-2}{2} \right)$$

$$= 122,5 + 10$$

$$= 132,5$$

Jadi, *median* dari skor percaya diri kelompok eksperimen adalah 132,5

$$Mo = b + p \left(\frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$$

$$= 131,5 + 10 \left(\frac{3}{3+1} \right)$$

$$= 141,5 + 7,5$$

$$= 149$$

Jadi, *modus* dari skor percaya diri dari kelompok eksperimen adalah 149.

Hasil *post-test* pada kelompok kontrol

Data hasil *post-test* pada kelompok kontrol diperoleh dari 8 orang siswa. Data hasil *post-test* pada kelompok ini menunjukkan bahwa skor kepercayaan diri tertinggi adalah 140 dan skor terendah adalah 100. Hasil skor *post-tes* kepercayaan diri kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.6 Hasil post test untuk kelompok kontrol:

No.	Nama Siswa	Skor (X)	X ²
1	AA	130	16900
2	SM	125	15625
3	SJ	110	12100
4	FA	135	18225
5	SY	140	19600
6	DP	105	11025
7	AP	127	16129
8	KF	138	19044
ΣX		1010	
ΣX²			128648

Data hasil *post-tes* tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk mempermudah tahap analisis selanjutnya.

$$\text{Rentangan (R)} = (X_t - X_r)$$

$$= (140 - 100)$$

$$= 40$$

Menentukan banyaknya kelas interval:

$$\text{Banyaknya kelas} = 1 + (3,3) \log n$$

$$= 1 + (3,3) \log 8$$

$$= 1 + (3,3) 0,90$$

$$= 1 + 2,97$$

$$= 3,97 \quad (\text{dibulatkan})$$

menjadi 4)

Banyaknya kelas yang bisa dibuat adalah 4.

Menentukan panjang kelas interval (P) :

$$P = \frac{\text{Rentangan}}{\text{Banyak kelas}} = \frac{40}{4} = 10$$

Tabel 4.7 untuk Menghitung Mean

No.	Nama Siswa	Skor (X)
1	AA	130
2	SM	125
3	SJ	110
4	FA	135
5	SY	140
6	DP	105
7	AP	127
8	KF	138
ΣX		1010

$$M = \frac{\sum fX}{N}$$

$$= \frac{1010}{8}$$

$$= 126,25$$

Jadi, *mean* dari skor percaya diri kelompok kontrol adalah 126,25

Tabel 4.8 untuk Menghitung Median dan Modus

Interval	Titik Tengah	Frekuensi	Fk
100-109	104	1	1
110-119	114	1	2
120-129	124	2	4
130-139	134	3	7
140-149	144	1	8
Jumlah		8	

$$Md = b + p \left(\frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right)$$

$$= 119,5 + 10 \left(\frac{4-2}{2} \right)$$

$$= 119,5 + 10$$

$$= 129,5$$

Jadi, *median* dari skor percaya diri kelompok kontrol adalah 129,5

$$Mo = b + p \left(\frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$$

$$= 119,5 + 10 \left(\frac{1}{1+2} \right)$$

$$= 129,5 + 3,33$$

$$= 132,83$$

Jadi, *modus* dari skor percaya diri dari kelompok kontrol adalah 132,83

Hasil Uji Hipotesis

Setelah data terkumpul melalui metode yang telah ditentukan tahap berikutnya adalah menganalisis data. Analisis data harus dilakukan dengan teliti agar dapat dilakukan penarikan kesimpulan dengan benar. Analisis data dimaksudkan untuk menganalisis data yang terkumpul dengan menggunakan teknik analisis tertentu. Melalui teknik analisis ini akan diuji hipotesis yang akan diajukan, yang pada gilirannya dapat diambil kesimpulan terhadap hasil penelitian tersebut. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan hasil uji hipotesis, maka dapat dilihat $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5%. Hal ini menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hipotesisnya berbunyi, terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja tahun ajaran 2013/2014. Untuk mengetahui adanya pengaruh terhadap penggunaan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dapat dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh oleh kedua kelompok sampel. Skor rata-rata (X) kelompok eksperimen sebesar 127,5 dan skor rata-rata (X) kelompok kontrol adalah sebesar 126,25. Dengan demikian skor rata-rata (X) kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok

kontrol. Sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok mempunyai pengaruh dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa percaya diri siswa dalam belajar meningkat setelah diberikan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif. Ini menunjukkan bahwa "konseling behavioral teknik latihan asertif efektif digunakan untuk membantu dalam meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014".

Manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif adalah siswa tidak hanya dapat berbagi pengalaman yang dialami saat proses pembelajaran, tetapi juga dapat menceritakan masalah yang dialami seluas-luasnya dan sedalam dalamnya serta siswa yang bermasalah akan mendapat masukan dari teman-teman sebayanya yang tentu saja lebih mengerti dan lebih memahami keadaan temannya. Dari analisis kuesioner percaya diri kelompok eksperimen yang terdapat 8 orang siswa yang mempunyai percaya diri rendah mendapatkan skor $\geq 127,5$ dan siswa pada kelompok kontrol yang berjumlah 8 orang mendapatkan skor $\geq 126,5$.

Berdasarkan kenyataan tersebut, sangatlah penting konseling behavioral dikembangkan untuk memberikan layanan konseling pada siswa. Maka dari hasil analisis data menunjukkan percaya diri siswa dalam belajar meningkat.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, maka dapat ditarik simpulan :

Konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII J SMP Negeri 3 Singaraja. Peningkatan rasa percaya diri tersebut dapat diketahui melalui hasil tes dan observasi keseharian siswa disekolah baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

Dengan memberikan konseling behavioral dengan teknik asertif, rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja sudah mengalami peningkatan sesuai dengan perilaku yang diharapkan. Perilaku yang dimaksud ialah, (1) Jika diberi pekerjaan rumah siswa segera mengerjakannya, (2) Siswa sudah mulai aktif menjawab pertanyaan dan membahas materi yang diberi oleh guru, (3) Bersemangat dalam belajar, dan (4) Usaha bersaing dengan teman di kelas sudah tampak.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tindakan yang dilakukan, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

Bagi siswa

Siswa perlu belajar untuk lebih percaya diri lagi dalam menghadapi pelajaran di kelas. Yaitu dengan mulai membiasakan diri untuk tidak malu, tidak takut, tidak cemas serta berani mengambil resiko untuk menerima kritikan dari guru maupun teman di kelas. Dengan demikian siswa mampu belajar dari suatu kesalahan yang dilakukan sebelumnya untuk membuat diri lebih percaya lagi.

Bagi pembimbing (Guru BK)

Diharapkan untuk dapat menerapkan konseling secara berkelanjutan dengan tujuan mengetahui perkembangan siswa baik yang bermasalah maupun yang tidak bermasalah.

Bagi sekolah

Terkait dengan prestasi siswa di sekolah rasa percaya diri yang ada

pada siswa keharmonisan serta rasa kekeluargaan dilingkungan sekolah supaya terus ditingkatkan dan selalu mengadakan pantauan terhadap perkembangan siswa.

Bagi keluarga

Hubungan dalam keluarga supaya ditingkatkan. Sehingga dengan demikian akan menjadi cerminan bagi perkembangan perilaku anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Iswidharmanjaya dkk. 2004. *Satu Hari Menjadi lebih Percaya Diri. Panduan Bagi Remaja yang Masih Mencari Jati Dirinya*. Jakarta: Gramedia.
- Angelis, Barbara De. 2001. *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dantes, Nyoman. 2007. *Analisis Varian. Metode Statistik Multivariat. Modul (tidak diterbitkan)*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Gregory, Robert J. 2000. *Psylogycal Testing history, Principles and Application*. Bostor: Allyan and Bacon.
- Nurkancana. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Singgih, Gunarsa & Yulia Singgih Gunarsa, 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Suranata Kadek, dkk.2010. *Panduan Memimpin Kelompok dalam konseling Kelompok*. Singaraja : -
