

# PENGGUNAAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA SISWA KELAS VII

Turina (turina\_nandhira@yahoo.co.id)<sup>1</sup>  
Giyono<sup>2</sup>  
Ranni Rahmayanthi Z<sup>3</sup>

## ABSTRACT

*The aim of this study was to know whether assertive training technique could increase the students confidence in grade VII SMP N 29 Bandar Lampung. This study of was a quasi eksperimental research, with kind of one group pretest-posttest design. It was stastiscally analyzed by using non-parametric Wilcoxon test. The subjects of this study were 7 students from class VII who had low confidence. The researcher collected the data by using confidence questionnare. The results in research showed that the assertive training technique could increase the confidence of students, it was proved by the result of data analysis of pretest and posttest obtained that  $z$  table  $0,05 = 2$  and  $z$  output =  $-2,371$ . Because  $z$  output  $\leq z$  table, then  $H_a$  was received, it meant that there were significant increase between the confidence before and after assertive training technique.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Bandar Lampung. Penelitian ini bersifat eksperimen semu dengan jenis desain *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dianalisis dengan statistik non-parametrik menggunakan uji *Wilcoxon*. Subyek penelitian ini tujuh orang siswa kelas VII yang memiliki rasa percaya diri rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan angket rasa percaya diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, terbukti dari hasil analisis data *pretest* dan *posttest* diperoleh  $Z$  hitung =  $-2,371$  dan  $Z$  tabel  $0,05 = 2$ . Karena  $Z$  hitung  $\leq Z$  tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan rasa percaya diri yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan *assertive training*.

**Kata kunci** : teknik *assertive training*, percaya diri, bimbingan dan konseling.

## PENDAHULUAN

Remaja di lingkungan sekolah sebagai individu yang sedang berkembang. Masalah remaja pada tahap SMP terutama adalah masalah kepercayaan diri yang rendah, karena ketika siswa melakukan transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama, remaja mengalami **fenomena *top-dog*** (*top-dog phenomom*), situasi perpindahan dari posisi puncak pada sekolah dasar, siswa yang tertua, terbesar, paling kuat) ke posisi terendah (pada sekolah menengah pertama merupakan siswa termuda, terkecil, dan paling sedikit kekuatannya) Hawkins & Berndt, dalam Santrock 2003; 336). Transisi dari sekolah dasar hingga sekolah menengah pertama terjadi pada saat yang bersamaan dengan sejumlah perubahan perkembangan lainnya. Karena para siswa SMP terutama yang masih kelas VII, mereka menepati pada posisi dimana setiap manusia akan menyesuaikan diri. Hal ini membuat siswa yang masih terbilang baru di sekolahnya, belum mampu mengembangkan dirinya.

Ketika tingkat rasa percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses perpindahan sekolah atau kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul pada remaja dapat menjadi lebih meningkat (Rutter & Garmezy dalam Santrock : 2003, 339). Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling memiliki tugas membantu siswa- siswa tersebut untuk mengenal diri, maupun lingkungan barunya, melalui layanan orientasi. Fokus pada penelitian ini adalah masalah kepercayaan diri yang rendah pada siswa kelas VII.

Terdapat beberapa tehnik yang dapat digunakan dalam upaya peningkatan rasa percaya diri siswa. Maka dalam hal ini peneliti menggunakan *teknik assertive training* yang digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dapat disimpulkan bahwa pemberian *assertive training* dapat melatih ketrampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, keterampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan pendapat Bishop (1999 :76) memaparkan bahwa asertivitas akan mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan diri dalam menilai, berpendapat dan menghormati orang lain

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015”.

### **Percaya Diri**

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87) ; percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya dengan kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Menurut Thursan Hakim kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim , 2005:6).

Rasa percaya diri memiliki beberapa faktor, berikut faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada seseorang menurut Hakim (2005:121) muncul pada dirinya sebagai berikut:

Faktor internal dari rasa percaya diri yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan hingga terwujud.

#### **a. Lingkungan keluarga**

Rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil, jika seseorang berada di dalam lingkungan keluarga yang baik, namun sebaliknya jika lingkungan tidak memadai menjadikan individu tersebut untuk percaya diri maka individu tersebut akan kehilangan proses pembelajaran untuk percaya pada dirinya sendiri.

#### **b. Pendidikan Formal**

Sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga di rumah. Sekolah memberikan ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya

#### **c. Pendidikan non formal**

Salah satu modal utama untuk bisa menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi

diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum.

Dari pendapat diatas maka dapat dilihat bahwa rasa percaya diri

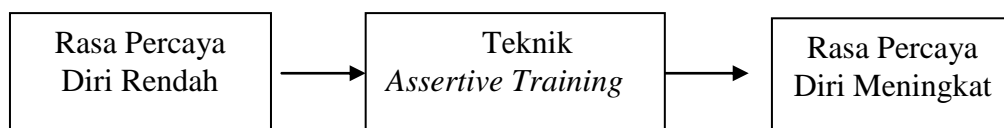
### ***Assertive Training***

*Assertive Training* merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung (Corey, 2009: 215)

Willis (2004:72) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.

Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketakmadaaiannya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa *assertive training* dapat membantu peserta didik untuk bergaul dan bersikap lebih percaya diri dalam komunikasi perorangan, dan kelompok serta memanfaatkan dialog atau interaksi juga mampu mandiri dalam bergaul dan tegas dalam mengambil keputusan. Melalui bermain peran yang intensif, pengungkapan perasaan dengan lebih terbuka dan tetap menghargai hak-hak orang lain, dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa yang merupakan salah satu syarat terwujudnya rasa percaya diri. Kerangka pemikiran penelitian di gambarkan seperti berikut:

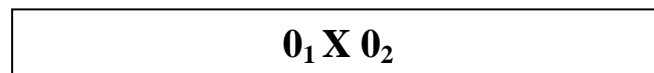


Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

Gambar 1 tersebut memperlihatkan bahwa pada awalnya siswa rasa percaya diri rendah, kemudian peneliti mencoba untuk mengembangkan dan meningkatkan rasa percaya diri yang rendah tersebut dengan penggunaan tehnik *assertive training* yang memiliki tujuan meningkatkan rasa percaya diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah tehnik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VII SMP N 29 Bandar Lampung.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi eksperimen*, dengan desain “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Yang digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. *Pre-test and Post-test design*

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : *Pretest* berupa observasi awal sebelum siswa diberikan *treatment*
- X : *Treatment*
- O<sub>2</sub> : *Posttest* berupa observasi akhir setelah siswa diberikan *treatment*

## **Subyek Penelitian**

Subyek dalam penelitian ini adalah 7 siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung, yang di dapat dari penjaringan subyek menggunakan angket rasa percaya diri, yang memiliki skor rendah dan sedang.

## **Prosedur Penelitian**

Prosedur atau langkah-langkah penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini sesuai dengan prosedur penelitian yang disebutkan dalam Arikunto (2010;61) adalah; memilih masalah yang akan diteliti yaitu penggunaan *teknik assertive training* dalam meningkatkan rasa percaya diri, lalu studi pendahuluan yaitu dengan mengobservasi dan mencari informasi terkait masalah yang diteliti pada sekolah yang akan menjadi tempat penelitian, merumuskan masalah yaitu apakah “teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa?”, merumuskan

hipotesis, menentukan variabel yaitu percaya diri dan *assertive training*, melakukan penyusunan instrumen dan mengumpulkan data yaitu dengan angket, menganalisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, dan menarik kesimpulan.

### **Definisi Operasional**

Rasa percaya diri adalah kondisi psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya, dengan mengetahui kelebihan yang dimilikinya, hal tersebut membuatnya yakin dan keyakinannya itu membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Adapun ciri-ciri yang menjadi indikatornya adalah merasa yakin atas kemampuannya dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan yang ada pada diri, memahami kelebihan terhadap potensi & keterampilan yang dimiliki, mampu mengembangkan keterampilan yang dimiliki dengan optimal, lalu tidak mudah terpengaruh orang lain dengan mandiri dan menjadi diri sendiri, kemudian berani mengambil keputusan dengan mengambil keputusan dan bertanggung jawab dengan apa yang diputuskan, mempunyai keberanian untuk meningkatkan prestasinya, serta tidak ragu-ragu dalam bertindak dengan mudah dalam mengarahkan pilihan, melakukan hal-hal yang produktif, tidak takut & tidak ragu-ragu menyampaikan pendapat /gagasan.

*Assertive training* atau latihan asertif adalah prosedur latihan yang diberikan untuk membantu peningkatan kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Angket yang digunakan adalah angket tertutup, yaitu angket yang sudah disediakan jawabannya, disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda ceklis (√) pada kolom atau tempat yang sesuai (Arikunto, 2010: 268). Yang digunakan peneliti dalam menentukan subyek penelitian dan sebagai *posttest*.

## **Pengujian Instrumen Penelitian**

### **Validitas Instrumen**

Pada penelitian ini, penulis menggunakan validitas isi karena instrumen yang dibuat disesuaikan dengan apa yang ingin diukur yaitu rasa percaya diri dan validitas menggunakan pertimbangan ahli. Setelah itu, butir-butir item diuji kontribusinya dengan menggunakan rumus *product moment* pada program komputerisasi SPSS22 sehingga dari 60 item yang telah dibuat, dengan harga  $r$  korelasi atau  $r_{tabel} \leq 0,30$  maka didapat 32 item yang berkontribusi dan ada 28 item yang gugur atau tidak berkontribusi. Item yang berkontribusi tersebut memiliki validitas korelasi dari 0,606 sampai 0,998.

### **Reliabilitas Instrumen**

Pengujian reliabilitas instrumen dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *crobanch alpha* pada program SPSS 22. Dengan hasil analisis reliabilitas dari angket yang telah dibuat sebesar 0,961. Yang menunjukkan tingkat reliabilitasnya adalah sangat tinggi, dan menunjukkan bahwa instrument tersebut sangat dapat digunakan dalam penelitian.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menggunakan penghitungan komputerisasi program SPSS.22.0. Dengan taraf signifikan 5% didapat  $Z_{hitung} = -2,351$ . Kemudian  $Z_{hitung}$  dibandingkan dengan  $Z_{tabel 0,05} = 2$ . Karena  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor rasa percaya diri siswa dengan teman sebaya sebelum diberikan *assertive training* dan setelah diberikan *assertive training* pada subyek penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari sampai bulan Maret 2015 mulai dari tanggal 25 Februari sampai dengan Maret 2015. Kegiatan *assertive training* yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah *assertive training* dengan jenis *role playing* atau bermain peran. Data hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil

penjaringan subyek menggunakan angket dilakukan oleh peneliti dan guru pembimbing. Berikut ini adalah tabel skor hasil *pretest* dan *posttest* :

Tabel 1.1 Tabel hasil *Pretest* dan *Posttest*

Subyek Penelitian	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
M Ghifari A	55	75
Azara P S	53	79
Anisa Aqila N H A	56	78
Danang Ari P	55	80
Fernando Zakky	56	77
Galuh Junior	51	79
Febriana Arum W	51	76
N = 7	$\frac{377}{X_1 = 53,85}$	$\frac{544}{X_2 = 77,714}$

Dari tabel 1 di atas dijelaskan hasil *pretest* terhadap 7 subyek sebelum pemberian *assertive training* diperoleh nilai rata-rata skor rasa percaya diri siswa sebesar 53,85. Setelah dilakukan *assertive training*, hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata 77,714. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan rasa percaya diri setelah diberikan *assertive training* yaitu 23,86.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *wilcoxon*, didapat nilai *z* hitung adalah sebesar -2,371 dengan nilai signifikansi 0,018. Sedang *z* tabel dapat dihitung pada tabel *z*, dengan  $\alpha = 5\%$  dan  $N = 7$  adalah 2. Jadi diketahui bahwa *z* hitung lebih kecil dari pada *z* tabel ( $-2,371 < 2$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu Teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015.

Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri setelah diberi perlakuan berupa *assertive training*. Konselee pada awalnya memiliki rasa percaya diri yang rendah. Setelah diberi perlakuan berupa *assertive training* terjadi peningkatan sebesar 44% pada rasa percaya diri konselee. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa konselee mampu melakukan komunikasi ataupun



berperilaku dengan lebih percaya diri lebih baik lagi dari sebelumnya baik dengan guru atau dengan teman sebayanya.

Pemberian *assertive training* dapat melatih ketrampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, ketrampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, dan sebagainya. Bishop ( 1999 :76) yang memaparkan bahwa asertivitas akan mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan diri dalam menilai, berpendapat dan menghormati orang lain”.

Hal tersebut dapat dimaknai bahwa adanya penerapan *assertive training* yang dihasilkan akan memberikan kepraktisan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan aspek pribadi siswa untuk menjadi individu yang lebih percaya diri bagi dirinya dan mampu tampil lingkungan sosialnya. Penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Ferisa Prasetyaning Utami dengan judul penelitian yaitu “Implementasi Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Bagi Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama” pada tahun 2015, yang merupakan skripsi dari Universitas Sebelas Maret Surakarta. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa yang ditunjukkan dengan hasil analisis data menggunakan uji tanda *Wilcoxon* (*Wilcoxon Signed Rank Test*) dapat dilihat nilai signifikansi 0,001. Sehingga nilai signifikansi  $< 0,05$ , yaitu  $0,001 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, yang artinya tehnik *assertive training* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Selanjutnya *Assertive training* menurut Alberti dalam Gunarsa (2007 : 216) merupakan prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih penyesuaian sosialnya dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pendapat dan haknya.

Seperti yang dikemukakan oleh Thilbault dan Kelley (dalam Ahmadi, 2007:95) yang mengungkapkan bahwa keinginan orang untuk bergabung atau berkelompok dan senang dalam berkelompok selalu berkaitan dengan kesenangan yang diperoleh dan kerugian atau biaya yang harus dikeluarkan. Dari pendapat tersebut dapat diketahui bahwa rasa senang yang muncul dalam diri siswa akan lebih

memudahkan mereka untuk lebih berbaur dengan siswa yang lain sehingga mampu menyimak dan memahami setiap kegiatan dengan baik, maka peneliti terus membuat suasana dalam kegiatan *assertive training* agar terasa menyenangkan bagi seluruh siswa sehingga memberikan hasil yang baik dalam kegiatan *assertive training*.

Pemberian *assertive training* ini bertujuan agar siswa mampu menjadi individu yang percaya diri baik secara aspek pribadi dan sosialnya. Adapun dapat disimpulkan bahwa pemberian *assertive training* dapat melatih ketrampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, ketrampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, adalah taplan dari orang percaya diri. Menurut buku Santrock (2003:337) bahwa orang tua dan teman sebaya berpengaruh terhadap rasa percaya diri. Dua sumber penting dukungan sosial yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri remaja adalah hubungan dengan orang tua dan hubungan dengan teman sebaya.

Penilaian teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja. Suatu penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap rasa percaya diri pada individu pada masa remaja awal daripada anak-anak, meskipun dukungan orang tua juga merupakan faktor yang penting untuk rasa percaya diri pada anak-anak dan remaja awal (Harter, dalam Santrock 2003). Namun selain orang tua dan teman sebaya yang juga dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang adalah ketika muncul perilaku diam saja pada seseorang itu, sehingga dia sangat tidak ingin mengatkan hal yang menurutnya akan menyakiti orang terdekatnya. Dapat dikatakan orang tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Jung bahwa seseorang yang enggan dan dipengaruhi pikiran-pikiran subyektif akan dirinya, merupakan pribadi yang sikap jiwanya adalah *introvert*, yaitu orang yang dunia subyektifnya dipengaruhi oleh dirinya sendiri, orientasinya tertuju kedalam, serta tindakan ditentukan oleh faktor-faktor subyektif, dan jiwanya tertutup (dalam Sumardi, 2004: 191)

Ketika perilaku dan pemikiran seperti itu terus dibiarkan muncul dan berkembang maka besar kemungkinan konselee untuk beranggapan bahwa dengan diam saja atau menghindari masalah dalam berkomunikasi atau berperilaku dapat diatasi.

Untuk membentuk siswa yang percaya diri memerlukan suatu metode bimbingan yang dikemas dalam bentuk produk bahan bimbingan yang dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling yang berisi konten materi yang menarik dan inovatif serta melibatkan partisipasi aktif siswa, dalam hal ini yaitu penggunaan *assertive training*. Pemberian *assertive training* ini yang menyenangkan dan melibatkan partisipasi aktif siswa akan mempercepat pemahaman siswa yang disampaikan dan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa dapat ditingkatkan melalui *assertive training*. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh dengan taraf signifikansi 5% hasil  $Z$  hitung = -2,351 dan  $Z$  tabel = 2. Karena  $Z$  hitung <  $Z$  tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor rasa percaya diri siswa sebelum diberikan *assertive training* dan setelah diberikan *assertive training*.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

### **Saran**

#### 1. Kepada Kepala Sekolah

Bagi kepala sekolah yang sekolahnya menjadi tempat penelitian, hendaknya membantu, dan mendukung program-program BK demi kemajuan perkembangan peserta didik dan terlebih program yang ditujukan untuk meningkatkan rasa percaya diri kepada para siswa.

2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru BK hendaknya melakukan kegiatan konseling yaitu *assertive training*, dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Selain itu tempat pelaksanaan kegiatan konseling, diusahakan diruang khusus agar tidak terganggu oleh keadaan diluar kelompok.

3. Kepada siswa

Bagi siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah hendaknya berusaha untuk meningkatkan rasa percaya dirinya, dengan cara lebih sering berlatih bermain peran, agar bisa lebih asertif dalam berperilaku, sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami suatu hambatan dalam membina hubungan dengan orang lain. Dan bagi siswa yang menjadi subjek penelitian agar bisa lebih meningkatkan dan mempertahankan rasa percaya diri yang telah terbentuk.

4. Kepada para peneliti

Kepada para peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama, dengan menggunakan variabel yang sudah diteliti sebelumnya serta menambahkan keberibadian pada variabel terikatnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bishop, Sue. 1999. *Assertiveness Skills Training*. New Delhi : Viva Books Pivated Limited
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwa Suara
- Sumardi, S. 2004. *Psikologi Keberibadian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Santrock, John W. 2003. *Masa Perkembangan Anak Children*. Jakarta : Salemba Medika
- Sarwono, Sarlito W. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.