Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 10, Nomor 2, Tahun 2024, Hlm. 367 - 378
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v10i2.17562

Efektivitas *Assertive Training* Sebagai Strategi Transformatif Terhadap *Self-Confidence* Siswa

Arman Bin Anuar[1]✉, Ainul Fahmi[1], Edison[2], Samsaifil[2]

[1] Universitas Muhammadiyah Palopo, Kota Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia
[2] Universitas Muhammadiyah Buton, Buton, Sulawesi Tenggara, Indonesia
✉ arman@umpalopo.ac.id

Submitted: 18-12-2024	*Accepted*: 23-12-2024	*Published*: 28-12-2024

ABSTRACT

Declining student self-confidence is still a significant problem in the educational landscape, affecting academic achievement, social interaction, and psychological well-being. This study investigates the effectiveness of assertive training as a transformative intervention to increase self-confidence among students at SMAN 2 Palopo. The study, employing a one-group pretest-posttest experimental design, focused on 30 students specifically selected for their low self-confidence. The study used observation, a self-confidence scale, and assertive quizzes as data collection methods. Statistical analysis using paired t-tests revealed a significant increase in post-training confidence ($p < 0.001$), with 53.3% of students categorized as having high self-confidence and 26.7% very high. These results underscore the capacity of assertive training to change students' self-perception and improve assertive communication skills. The study concluded that integrating assertive training into school counseling programs can sustainably foster students' psychological and social development. We suggest future research to explore the long-term effects and adapt the intervention into diverse educational contexts.

Keywords: *Assertive Training, Self-Confidence, Guidance Counseling, Students, Social Skills*

ABSTRAK

Penurunan *self confidence* siswa masih menjadi masalah yang signifikan dalam lanskap pendidikan, yang memengaruhi prestasi akademik, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Studi ini menyelidiki efektivitas *assertive training* sebagai intervensi transformatif untuk meningkatkan rasa percaya diri di kalangan siswa di SMAN 2 Palopo. Dengan menggunakan desain eksperimen *One-Group Pretest-Posttest*, penelitian ini melibatkan 30 siswa yang dipilih secara sengaja yang diidentifikasi memiliki rasa percaya diri yang rendah. Metode pengumpulan data meliputi observasi, skala *self confidence*, dan kuis asertif. Analisis statistik menggunakan uji-t berpasangan mengungkapkan peningkatan yang signifikan dalam rasa percaya diri pasca pelatihan ($p < 0,001$), dengan 53,3% siswa dikategorikan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan 26,7% sangat tinggi. Hasil ini menggarisbawahi kapasitas pelatihan asertif untuk mengubah persepsi diri siswa dan meningkatkan keterampilan komunikasi asertif. Studi ini menyimpulkan bahwa mengintegrasikan pelatihan asertif ke dalam program konseling sekolah dapat secara berkelanjutan membina perkembangan psikologis dan sosial siswa. Penelitian di masa mendatang disarankan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dan mengadaptasi intervensi ke dalam konteks pendidikan yang beragam.

Kata Kunci: *Assertive Training, Self-Confidence, Bimbingan Konseling, Siswa, Keterampilan Sosial*

PENDAHULUAN

Di tengah tantangan pendidikan modern yang semakin kompleks, aspek psikologis siswa memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan proses pembelajaran (Dominguez Alonso et al., 2022). Kepercayaan diri (self-confidence) merupakan salah satu aspek psikologis yang esensial dalam mendukung perkembangan siswa, baik secara akademik, sosial, maupun emosional (Song, 2024). Sebagai kompetensi personal, *self confidence* memungkinkan individu untuk memahami potensi dirinya, menghadapi tantangan, dan mengambil keputusan secara efektif. Dalam konteks pendidikan, siswa yang memiliki *self confidence* yang tinggi cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran, menunjukkan kemandirian dalam menyelesaikan tugas, dan memiliki ketahanan menghadapi tekanan akademik maupun sosial (DiFrancesca, 2020). Sebaliknya, rendahnya *self confidence* sering kali dikaitkan dengan kecemasan akademik, kurangnya motivasi, serta performa yang suboptimal di sekolah (Chiha et al., 2023; Voisin et al., 2023).

Fenomena rendahnya *self-confidence* di kalangan siswa menjadi isu yang kerap dijumpai di berbagai institusi pendidikan (Hitches et al., 2022). Siswa dengan tingkat *self-confidence* rendah sering kali menunjukkan ketidakmampuan dalam mengemukakan pendapat, enggan bertanya di kelas, serta cenderung menarik diri dari aktivitas pembelajaran (M. Gottlieb et al., 2022). Hal ini tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik, tetapi juga memengaruhi perkembangan sosial mereka, seperti interaksi dengan teman sebaya dan guru. Faktor-faktor seperti perundungan (*bullying*), lingkungan kompetitif, dan pola asuh yang kurang mendukung menjadi pemicu utama terhambatnya perkembangan *self-confidence* siswa (Stea et al., 2024).

Self confidence yang rendah tidak hanya memengaruhi hasil belajar siswa, tetapi juga membentuk pola interaksi sosial mereka dengan lingkungan sekitar (Jefferson et al., 2023). Siswa yang percaya diri lebih mampu mengekspresikan diri, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, dan menunjukkan resiliensi ketika menghadapi konflik atau kegagalan (Cardace et al., 2024; U. R. Gottlieb & Beatson, 2023). Di era modern yang ditandai dengan tuntutan globalisasi dan kompetisi yang semakin ketat, *self confidence* menjadi salah satu keterampilan hidup (life skill) yang krusial bagi generasi muda. Oleh karena itu, upaya pengembangan *self confidence* tidak hanya relevan, tetapi juga mendesak untuk dilakukan secara sistematis dan terencana dalam konteks pendidikan formal.

Meski demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self confidence* siswa di berbagai jenjang pendidikan masih menjadi perhatian global. Sebuah studi oleh Listiyandini et al., (2024) menyoroti bahwa banyak siswa di negara berkembang termasuk Indonesia, mengalami rendahnya *self confidence* yang signifikan, terutama dalam menghadapi tugas-tugas akademik yang kompleks. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, gaya pengajaran yang kurang mendukung, dan kurangnya pendekatan konseling yang terarah sering disebut sebagai penyebab utama masalah ini. Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan inovatif dalam membantu siswa membangun *self confidence* yang lebih kokoh.

Berbagai pendekatan telah diterapkan dalam upaya meningkatkan *self confidence* siswa, baik dalam lingkungan pendidikan formal maupun nonformal. Pendekatan konvensional, seperti pemberian motivasi individu, penguatan positif, dan pengembangan keterampilan sosial, telah lama menjadi bagian dari strategi yang diterapkan oleh pendidik dan konselor (Hatteberg, 2022; Tabriz et al., 2024). Strategi-strategi ini bertujuan untuk membantu siswa mengenali potensi mereka dan mendorong mereka untuk mengambil langkah-langkah positif menuju pengembangan diri. Misalnya, teknik pemberian umpan balik positif secara konsisten terbukti mampu memperkuat persepsi diri siswa dan mendorong mereka untuk terlibat lebih aktif dalam pembelajaran (Rose et al., 2024).

Di samping pendekatan individual, program-program kelompok seperti pelatihan keterampilan sosial (*social skills training*) dan terapi kelompok (*group therapy*) juga telah diterapkan secara luas (Cooper et al., 2023). Program-program ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berinteraksi secara efektif dengan orang lain, yang pada akhirnya

mendukung peningkatan *self confidence* mereka. Selain itu, metode berbasis pengalaman seperti kegiatan luar ruangan (*outdoor education*) dan permainan peran (*role-playing*) juga dikenal efektif dalam membantu siswa menghadapi tantangan nyata dan membangun *self confidence* melalui keberhasilan pengalaman langsung (Silver et al., 2024).

Namun, meskipun pendekatan-pendekatan tersebut telah memberikan kontribusi yang signifikan, sebagian besar masih bersifat reaktif dan kurang berorientasi pada transformasi mendasar dalam kepribadian siswa. Pendekatan konvensional cenderung berfokus pada penguatan perilaku atau keterampilan tertentu tanpa memberikan perhatian yang memadai pada pengembangan *self confidence* yang berkelanjutan. Kebanyakan pendekatan konvensional kurang menekankan pembangunan *self confidence* yang bersifat transformatif dan berkelanjutan. Pendekatan-pendekatan ini sering kali hanya menghasilkan perubahan jangka pendek tanpa memastikan bahwa *self confidence* siswa tertanam sebagai bagian dari identitas mereka.

Dalam konteks ini, diperlukan pendekatan yang lebih inovatif dan berbasis bukti untuk mengatasi keterbatasan tersebut. Berbagai intervensi telah berhasil meningkatkan *self confidence* siswa secara dangkal, pendekatan konvensional sering kali gagal menyentuh aspek transformasi psikologis yang mendalam. Sebagian besar strategi berfokus pada modifikasi perilaku eksternal tanpa secara mendalam mengatasi keyakinan negatif atau pola pikir yang mendasari rendahnya *self confidence* siswa (Zhang, 2022). Akibatnya, siswa mungkin terlihat lebih percaya diri dalam jangka pendek, tetapi efek ini sering kali memudar seiring waktu, terutama ketika mereka menghadapi situasi yang lebih menantang atau kompleks.

Transformasi psikologis yang mendalam memerlukan pendekatan yang lebih berorientasi pada perubahan persepsi diri dan pembentukan pola pikir positif yang berkelanjutan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self confidence* yang sejati tidak hanya berasal dari kemampuan untuk tampil dalam situasi tertentu, tetapi juga dari keyakinan mendalam bahwa seseorang memiliki kompetensi dan nilai diri yang inheren (Guassi Moreira et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan yang tidak hanya melatih keterampilan, tetapi juga mengubah cara siswa memandang dan menilai diri mereka sendiri, menjadi semakin relevan. Kurangnya fokus pada transformasi mendalam ini menjadi salah satu alasan mengapa banyak intervensi gagal memberikan dampak yang bertahan lama. Dalam jangka panjang, siswa yang tidak memperoleh perubahan psikologis yang signifikan mungkin tetap rentan terhadap rasa rendah diri, meskipun mereka telah mengikuti berbagai program pengembangan diri.

Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan strategi yang tidak hanya memperhatikan hasil yang terlihat, tetapi juga mendalami aspek internal siswa. Salah satu pendekatan yang menawarkan solusi potensial adalah latihan asertif (*assertive training*). Metode ini tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan komunikasi, tetapi juga membantu siswa mengalami transformasi mendalam dalam cara mereka memandang diri sendiri (Lee et al., 2023). *Assertive training* memungkinkan siswa untuk membangun rasa percaya diri yang lebih berakar, sehingga lebih tahan terhadap tekanan dan tantangan di masa depan (Cantero-Sánchez et al., 2021). Pendekatan ini memberikan peluang untuk menciptakan perubahan yang lebih fundamental, karena metode ini membantu siswa menggali dan mengatasi keyakinan yang membatasi, sekaligus membangun pola pikir yang lebih kuat dan adaptif (Golshiri et al., 2023). Sehingga fokus pada transformasi psikologis mendalam menjadi elemen penting dalam upaya meningkatkan *self confidence* secara berkelanjutan.

Assertive training telah dikenal sebagai salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan interpersonal, tetapi potensi strateginya dalam membangun *self confidence* siswa belum sepenuhnya dieksplorasi. Meskipun terdapat bukti yang menunjukkan bahwa asertivitas dapat membantu individu mengungkapkan pikiran dan emosi secara tegas tanpa agresi atau pasif, penelitian yang secara khusus mengevaluasi dampaknya terhadap aspek *self confidence* dalam konteks pendidikan masih terbatas (Aryani et al., 2024; Lestari et al., 2020; Ramadhan & Fauzi, 2022). Hal ini menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan

pendekatan berbasis asertivitas sebagai strategi yang lebih terfokus untuk mendukung siswa, khususnya mereka yang memiliki tingkat *self confidence* rendah.

Sebagai pendekatan yang berbasis keterampilan, *assertive training* menawarkan berbagai keunggulan yang membuatnya relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan (Briggs et al., 2024). Proses latihan ini memberikan siswa ruang untuk berlatih secara langsung melalui simulasi situasi sosial, umpan balik konstruktif, dan penguatan berulang. Metode ini tidak hanya meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi situasi sosial tertentu, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih positif tentang diri mereka sendiri. Namun, meskipun potensinya menjanjikan, *assertive training* masih kurang mendapat perhatian dalam desain program bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya sebagai metode untuk meningkatkan *self confidence* secara transformatif.

Minimnya eksplorasi *assertive training* sebagai intervensi psikologis mendalam menandai kesenjangan penting dalam literatur. Sebagian besar studi yang ada berfokus pada peran asertivitas dalam mengatasi konflik interpersonal atau mengurangi kecemasan sosial, sementara dampaknya terhadap pembentukan *self confidence* jangka panjang belum banyak dibahas. Dalam konteks pendidikan, pentingnya *self confidence* tidak dapat diabaikan, karena hal ini terkait erat dengan pencapaian akademik, keterlibatan sosial, dan kesiapan siswa menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menjawab kebutuhan tersebut dengan mengevaluasi efektivitas *assertive training* sebagai pendekatan transformatif untuk meningkatkan *self confidence* siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *assertive training* sebagai pendekatan transformatif dalam meningkatkan *self confidence* siswa. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengintegrasikan *assertive training* ke dalam program bimbingan kelompok sebagai strategi yang dirancang untuk memberikan dampak positif pada cara siswa memandang diri mereka sendiri, serta bagaimana mereka berinteraksi dalam berbagai konteks sosial dan akademik. Dengan menyasar siswa yang memiliki tingkat *self confidence* rendah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan intervensi yang tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga aplikatif dalam konteks pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yang bertujuan untuk mengkaji efektivitas *assertive training* dalam meningkatkan self-confidence siswa. Desain eksperimen yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan jenis One-Group Pretest-Posttest Design. Pada desain ini, data diperoleh melalui pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi dampak intervensi dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* dari subjek penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Palopo yang dipilih secara purposive sebanyak 30 siswa. Adapun kriteria pemilihan subjek dipilih berdasarkan informasi dari guru BK dengan indikasi pemilihan subjek: (a) Siswa kerap merasa ragu terhadap jawaban yang mereka berikan, meskipun jawaban tersebut sebenarnya sudah tepat. (b) Siswa cenderung pasif, menundukkan kepala, dan tidak memberikan jawaban saat diajukan pertanyaan oleh guru. (c) Siswa menunjukkan kurangnya antusiasme atau respons terhadap pembelajaran matematika. (d) Siswa enggan menyelesaikan tugas di kelas secara mandiri dan lebih sering bergantung pada teman untuk memperoleh jawaban. (e) Sekitar 51% siswa hanya hadir untuk duduk tanpa berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, kuis asertivitas untuk mengukur dan mengevaluasi perubahan tingkat kepercayaan diri siswa setelah mengikuti *assertive training*, dan skala *self-confidence* dengan dasar teori dari Lauster dan Bandura (Greenacre et al., 2014; Zubaidah, 2019) Skala *Likert* 5 poin dengan indikator keyakinan kemampuan diri, berani ambil risiko, optimisme, ketegasan, kemampuan tampil di depan umum,

mengatasi tekanan dengan total 31 item pernyataan yang sudah diuji validitas (Nilai korelasi item 0,35) dan reliabilitasnya (Cronbach's Alpha = 0,85). Penelitian ini secara sistematis mengukur dan meningkatkan *self confidence* siswa dalam belajar matematika. Penelitian dimulai dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *self confidence* siswa, kemudian memberikan *assertive training* melalui empat tahap. *Assertive training* ini diukur melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji statistik *t-test* dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada tidaknya perbedaan *self confidence* siswa di SMAN 2 Palopo sebelum dan sesudah mengikuti *assertive training*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil Penelitian dengan menggunakan Pre-eksperimen yang dilakukan terhadap 30 siswa mengenai *self confidence* siswa dalam belajar di SMAN 2 Palopo sebelum dan sesudah perlakuan berupa *assertive training*, maka berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistic deskriptif guna untuk menggambarkan tingkat self confidence siswa dalam belajar sebelum dan sesudah diberi *assertive training*, dan analisis kualitatif untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan tingkat *self confidence* siswa dalam belajar sebelum dan sesudah diberi layanan *assertive training*.

Tabel 1. Hasil Data

Resp.	*Pre.*	*Post.*	Gain Score	Keterangan	Resp.	*Pre.*	*Post.*	Gain Score	Keterangan
1	76	120	44	Meningkat	16	71	133	62	Meningkat
2	66	112	46	Meningkat	17	78	108	30	Meningkat
3	68	122	54	Meningkat	18	45	129	84	Meningkat
4	78	121	43	Meningkat	19	59	141	82	Meningkat
5	91	123	32	Meningkat	20	47	125	78	Meningkat
6	66	125	59	Meningkat	21	57	141	84	Meningkat
7	62	121	59	Meningkat	22	70	115	45	Meningkat
8	70	141	71	Meningkat	23	73	104	31	Meningkat
9	66	125	59	Meningkat	24	56	139	83	Meningkat
10	92	115	23	Meningkat	25	66	105	39	Meningkat
11	65	128	63	Meningkat	26	73	110	37	Meningkat
12	84	140	56	Meningkat	27	96	103	7	Meningkat
13	60	137	77	Meningkat	28	74	112	38	Meningkat
14	66	138	72	Meningkat	29	76	104	28	Meningkat
15	66	105	39	Meningkat	30	80	102	22	Meningkat
					N = 30	2097	3644		Meningkat
					$\bar{X}$	69,9	121,5	51,56	Meningkat

(Sumber: Hasil Angket Penelitian)

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan pada *self-confidence* siswa kelas XI SMAN 2 Palopo setelah diberikan layanan *assertive training*. Sebelum layanan, mayoritas siswa (60%) berada dalam kategori rendah, dengan 16,7% dalam kategori sedang, dan 23,3% dalam kategori sangat rendah. Tidak ada siswa yang berada dalam kategori tinggi atau sangat tinggi pada tahap *pretest*. Setelah layanan diberikan, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 53,3% siswa berada dalam kategori tinggi dan 26,7% mencapai kategori sangat tinggi. Selain itu, 20% siswa berada dalam kategori sedang, sementara kategori rendah dan sangat rendah hilang sepenuhnya. Data ini menunjukkan bahwa layanan *assertive training* efektif dalam

meningkatkan *self-confidence* siswa, terbukti dengan perpindahan mayoritas siswa ke kategori tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self confidence* Siswa Kelas XI SMAN 2 Palopo Sebelum dan Setelah Diberikan Layanan *Assertive Training*

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
131 - 155	Sangat Tinggi	0	0	8	26,7 %
106 - 130	Tinggi	0	0	16	53,3 %
81 - 105	Sedang	5	16,7 %	6	20 %
56 - 80	Rendah	18	60 %	0	0
31 - 55	Sangat Rendah	7	23,3 %	0	0
Jumlah		30	100, 00	30	100, 00

(Sumber: Data diolah)

Tabel 3. Data Tingkat Keasertifan Siswa SMAN 2 Palopo

Interval	Kategori	Agresif	Asertif	Non-Asertif
5	Sangat Tinggi	6 orang	1 orang	7 orang
4	Tinggi	10 orang	6 orang	11 orang
3	Sedang	11 orang	8 orang	7 orang
2	Rendah	3 orang	11 orang	5 orang
1	Sangat rendah	Tidak ada	4 orang	Tidak ada

(Sumber: Data diolah)

Hasil kuis keasertifan siswa SMAN 2 Palopo menunjukkan variasi tingkat keasertifan yang terdistribusi dalam tiga kategori utama: agresif, asertif, dan nonasertif. Pada kategori Sangat Tinggi, terdapat 6 siswa agresif, 1 siswa asertif, dan 7 siswa nonasertif. Pada kategori Tinggi, jumlah siswa agresif meningkat menjadi 10 orang, asertif 6 orang, dan nonasertif 11 orang. Di kategori Sedang, terdapat 11 siswa agresif, 8 siswa asertif, dan 7 siswa nonasertif. Sementara itu, pada kategori Rendah, siswa asertif mendominasi dengan 11 orang, dibandingkan 3 siswa agresif dan 5 siswa nonasertif. Pada kategori Sangat Rendah, hanya ditemukan 4 siswa yang tergolong asertif, tanpa siswa agresif maupun nonasertif. Data ini mencerminkan keberagaman tingkat keasertifan siswa, dengan kecenderungan distribusi berbeda pada masing-masing kategori.

Tabel 4. Data Hasil Persentase Observasi Saat Pelaksanaan *Assertive training*

Persentase	Kriteria	Pertemuan			
		I	II	III	IV
80 % - 100 %	Sangat tinggi	0	0	10	20
60 % - 80 %	Tinggi	0	3	16	9
40 % - 59 %	Sedang	1	9	4	1
20 % - 39 %	Rendah	7	18	0	0
0 % - 19 %	Sangat rendah	22	1	0	0
Jumlah		30	30	30	30

(Sumber: Hasil Observasi)

Data dari tabel Hasil observasi selama pelaksanaan *assertive training* menunjukkan peningkatan bertahap dalam persentase kriteria keaktifan siswa dari pertemuan pertama hingga keempat. Pada pertemuan pertama, mayoritas siswa (73,33%) berada dalam kriteria sangat rendah, 23,33% dalam kriteria rendah, dan hanya 3,33% dalam kriteria sedang. Pada pertemuan kedua, terjadi penurunan signifikan pada kriteria sangat rendah menjadi 3,33%, sementara kriteria rendah meningkat menjadi 60%, dan kriteria sedang naik menjadi 30%. Kriteria tinggi mulai muncul dengan 10% siswa, tetapi belum ada siswa yang mencapai kriteria sangat tinggi. Pada pertemuan ketiga, kriteria sangat tinggi mulai terlihat dengan 33,33% siswa, sedangkan kriteria tinggi mendominasi dengan 53,33%. Jumlah siswa dalam kriteria sedang menurun menjadi 13,33%, dan tidak ada siswa lagi dalam kriteria rendah atau sangat rendah. Pada pertemuan keempat, sebagian besar siswa (66,67%) mencapai kriteria sangat tinggi, 30% berada dalam kriteria tinggi, dan hanya 3,33% dalam kriteria sedang. Data ini menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam tingkat keaktifan siswa selama pelatihan, dengan sebagian besar siswa akhirnya mencapai kriteria tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Statistik (Kolmogorov-Smirnov)	Sig. (p)	α = 0,05	Keterangan
Pretest	0,118	0,200	0,05	Normal
Posttest	0,107	0,200	0,05	Normal

Kesimpulan: p > 0,05 berarti data pretest dan posttest berdistribusi normal.
(Sumber: Data hasil SPSS)

Tabel 6. Uji Homogenitas

Levene's Test	df1	df2	Sig. (p)	α = 0,05	Keterangan
0,512	1	58	0,477	0,05	Homogen

Kesimpulan: p > 0,05 berarti data pretest dan posttest memiliki varians yang homogen.
(Sumber: Data hasil SPSS)

Tabel 7. *Paired Samples Statistics*

Variabel	Mean	Std. Dev.	Std. Error Mean
Posttest	123,1111	12,54326	2,14395
Pretest	69,8889	12,08092	2,32497

(Sumber: Data hasil SPSS)

Tabel 8. *Paired Samples Correlations*

N	Korelasi	Sig. (p)
30	-0,441	0,021

(Sumber: Data hasil SPSS)

Tabel 9. Hasil Uji t

t-hitung	t-tabel (29, 0,05)	Sig. (p)	α = 0,05	Kesimpulan
13,229	2,045	0,000	0,05	Ada perbedaan/pengaruh

(Sumber: Data hasil SPSS)

Hasil analisis statistik menggunakan uji t-*test* independen menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat *self confidence* siswa sebelum dan setelah mengikuti *assertive training*. Temuan ini mengindikasikan bahwa *assertive training* merupakan intervensi

yang efektif untuk meningkatkan *self confidence* siswa, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada motivasi dan prestasi belajar mereka.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan signifikan dalam tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI di SMAN 2 Palopo setelah mengikuti *assertive training*. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi pendidikan yang menyatakan bahwa pelatihan sosial dan emosional, seperti *assertive training*, memiliki dampak positif terhadap kepercayaan diri siswa (Butvilas & Kovaitė, 2022). Penelitian oleh Bandura (Butvilas & Kovaitė, 2022) mengenai teori efikasi diri menegaskan bahwa individu yang mengalami peningkatan dalam keterampilan sosial cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, yang pada gilirannya memengaruhi performa akademis mereka. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memperkuat argumen bahwa *assertive training* dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Dalam analisis frekuensi, terlihat bahwa sebelum pelatihan, sebagian besar siswa berada dalam kategori rendah dan sedang. Hanya 3,33% siswa yang berada dalam kategori sangat rendah. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Will et al, (2020) yang menunjukkan bahwa siswa dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam belajar dan bersosialisasi. Dengan memberikan *assertive training*, penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat mengubah persepsi siswa terhadap diri mereka sendiri, meningkatkan status kepercayaan diri mereka, dan membawa perubahan positif dalam aspek akademis dan sosial.

Peningkatan yang signifikan setelah *assertive training*, di mana 60% siswa masuk dalam kategori tinggi dan 26,66% dalam kategori sangat tinggi, menunjukkan efektivitas metode ini. Hal ini mendukung hasil penelitian oleh Lubis et al, (2017) yang menemukan bahwa teknik pelatihan sosial dapat mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini berkontribusi pada literatur yang ada dengan memberikan bukti empiris bahwa *assertive training* tidak hanya meningkatkan keterampilan sosial tetapi juga kepercayaan diri, yang sangat penting dalam konteks pendidikan.

Data mengenai tingkat keasertifan siswa menunjukkan variasi yang menarik, di mana ada lebih banyak siswa agresif dan nonasertif sebelum pelatihan. Hal ini sejalan dengan teori komunikasi interpersonal yang menyatakan bahwa individu yang tidak memiliki keterampilan asertif sering kali berperilaku agresif atau nonasertif sebagai respons terhadap situasi sosial. Penelitian ini mendukung hipotesis bahwa *assertive training* dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, sehingga mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan kemampuan asertif mereka.

Analisis observasi selama pelatihan menunjukkan peningkatan progresif dalam kriteria keaktifan siswa. Pada pertemuan pertama, mayoritas siswa berada dalam kategori sangat rendah, tetapi secara bertahap meningkat hingga sebagian besar siswa mencapai kategori sangat tinggi pada pertemuan keempat. Temuan ini mendukung teori pembelajaran konstruktivis, yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam proses belajar. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam *assertive training* dapat memperkuat pembelajaran dan meningkatkan kepercayaan diri siswa, yang sejalan dengan prinsip-prinsip teoritis yang ada.

Pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t-*test* independen menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah pelatihan. Hasil ini mengindikasikan bahwa *assertive training* tidak hanya efektif tetapi juga penting untuk ditindaklanjuti dalam praktik pendidikan. Penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya oleh Beirne et al (2023) yang menekankan bahwa keterampilan emosional, termasuk kepercayaan diri, merupakan faktor kunci dalam keberhasilan akademis. Dengan demikian, penelitian ini mempertegas pentingnya *assertive training* dalam konteks pendidikan sebagai intervensi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan.

Dalam konteks yang lebih luas, hasil penelitian ini menyoroti relevansi *assertive training* dalam mengatasi masalah yang sering dihadapi oleh siswa di sekolah, seperti kecemasan, stres, dan ketidakpastian dalam berinteraksi sosial. Temuan bahwa mayoritas siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti pelatihan ini menunjukkan bahwa intervensi seperti ini dapat berfungsi sebagai strategi pencegahan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Campbell et al (2024)yang menyatakan bahwa program pengembangan *social-emotional* dapat mengurangi perilaku negatif di sekolah dan meningkatkan suasana belajar yang positif.

Lebih jauh lagi, variasi dalam kategori keasertifan siswa sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya berfokus pada peningkatan kepercayaan diri, tetapi juga pada pengembangan keterampilan interpersonal yang lebih luas. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang sebelumnya bersikap agresif atau nonasertif dapat bertransisi menjadi individu yang lebih asertif, yang mampu mengekspresikan pendapat dan kebutuhan mereka dengan cara yang lebih positif. Penelitian oleh Widyastuti (2017) mendukung hal ini, menyatakan bahwa keterampilan asertif adalah dasar yang penting bagi komunikasi yang efektif.

Keberhasilan pelatihan ini juga dapat dilihat dari perspektif teori perubahan perilaku. Menurut Oktavilantika (2023) untuk mencapai perubahan yang berkelanjutan, individu perlu melalui beberapa tahap, mulai dari kesadaran hingga tindakan. Dalam konteks penelitian ini, siswa tidak hanya menjadi lebih sadar akan pentingnya kepercayaan diri, tetapi juga beralih ke tindakan nyata untuk mengembangkan sikap asertif. Hal ini menunjukkan bahwa *assertive training* berfungsi sebagai katalisator yang mempercepat proses perubahan ini, yang berkontribusi pada hasil positif yang diperoleh. Di sisi lain, penting untuk mencermati bahwa keberhasilan *assertive training* ini juga dipengaruhi oleh faktor konteks, seperti dukungan dari guru dan lingkungan sekolah yang positif. Penelitian sebelumnya oleh Zubaidah (2019) menunjukkan bahwa keberhasilan program *social-emotional* sering kali bergantung pada keterlibatan semua pihak di sekolah, termasuk guru, siswa, dan orang tua. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan perlunya kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan keterampilan yang diperoleh selama pelatihan.

Akhirnya, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya integrasi *assertive training* dalam kurikulum sekolah sebagai strategi untuk meningkatkan *self confidence* dan keterampilan sosial siswa. Penelitian ini memberikan bukti empiris yang mendukung implementasi program *assertive training* di sekolah-sekolah, sejalan dengan rekomendasi dari berbagai studi sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mendukung hasil penelitian sebelumnya, tetapi juga memberikan wawasan baru mengenai potensi *assertive training* sebagai intervensi yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada prestasi akademis mereka.

PENUTUP

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa *assertive training* secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMAN 2 Palopo, yang terlihat dari perubahan tingkat kepercayaan diri dari mayoritas rendah menjadi tinggi dan sangat tinggi setelah pelaksanaan intervensi. Hal ini mendukung hipotesis penelitian, yang menyatakan bahwa pelatihan asertif efektif digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa. Selain itu, pelatihan ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri, tetapi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan komunikasi asertif, mengurangi perilaku agresif, serta meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka. Dengan demikian, pelatihan asertif terbukti mampu mengubah cara siswa memandang diri sendiri dan memperkuat kemampuan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian, sekolah disarankan untuk memasukkan *assertive training* ke dalam kurikulum sebagai bagian integral dari program bimbingan dan konseling. Langkah ini penting untuk memastikan siswa terus mendapatkan kesempatan mengembangkan keterampilan

asertif dan meningkatkan kepercayaan diri mereka secara berkelanjutan. Selain itu, pelatihan ini perlu dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan seluruh pemangku kepentingan, seperti guru dan orang tua, agar tercipta lingkungan yang kondusif dan mendukung pertumbuhan psikologis siswa. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas jangka panjang dari assertive training dalam konteks yang lebih luas, termasuk pengaruhnya terhadap prestasi akademik serta kualitas interaksi sosial di berbagai jenjang pendidikan. Selain itu, studi masa depan dapat mengkaji variasi dalam metode pelatihan asertif dan menyesuaikan pendekatan tersebut dengan kebutuhan spesifik siswa berdasarkan latar belakang dan karakteristik yang berbeda.

REFERENSI

Aryani, E., Nurbaiti, A. T., Hadi, A., & Rahmawati, E. (2024). Assertive Training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Dalam Keputusan Karier Pada Peserta Didik SMK. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *8*(5), 5237–5246.

Beirne, E., Brown, M., Nic Giolla Mhichíl, M., & Mac Lochlainn, C. (2023). Clicking with Confidence: Influence of a Student Co-Designed MOOC on Students' Emotions and Online Learning Self-Efficacy. *Online Learning*, *27*(2), 3–26.

Briggs, A. M., Zohr, S. J., & Harvey, O. B. (2024). Training individuals to implement discrete-trial teaching procedures using behavioral skills training: A scoping review with implications for practice and research. *Journal of Applied Behavior Analysis*, *57*(1), 86–103.

Butvilas, T., & Kovaitė, K. (2022). The expression of socio-emotional competence among younger Lithuanian adolescents as the precondition for their creativity. *Creativity Studies*, *15*(2), 497–510.

Campbell, A. R., Sallese, M. R., Moeyaert, M., Calhoun, T. E., & Imler, M. H. (2024). Enhancing outcomes: Culturally adapted social–emotional and behavioral interventions for rural black elementary learners at risk. *School Psychology*.

Cantero-Sánchez, F. J., León-Rubio, J. M., Vázquez-Morejón, R., & León-Pérez, J. M. (2021). Evaluation of an assertiveness training based on the social learning theory for occupational health, safety and environment practitioners. *Sustainability*, *13*(20), 11504.

Cardace, A., Hefferon, K., Levina, A., Angert, E. R., Buckley, D. H., Miller, W., Sanfilippo, L., Silva, T., & Aslan, C. (2024). Versatile video assignment improves undergraduates' learning and confidence. *Active Learning in Higher Education*, 14697874241287208.

Chiha, K., Touhemi, D. Ben, Chaabane, M., Boudabous, J., Kammoun, W., HadjKacem, I., Ayadi, H., Khemakhem, K., & Moalla, Y. (2023). Stress and self-esteem in young high school students. *European Psychiatry*, *66*(S1), S511–S512.

Cooper, K., Cohen, K., Ghosh, A., & Busch, C. (2023). A brief online single session intervention increases undergraduate confidence speaking out in an active learning physiology course. *Physiology*, *38*(S1), 5735144.

DiFrancesca, H. (2020). Interactive, Team-Based Learning Environment Enhances Students Learning and Confidence. *The FASEB Journal*, *34*(S1), 1.

Dominguez Alonso, J., Nieto Campos, B., & Portela Pino, I. (2022). Personal and school variables associated with adolescent emotional intelligence. *EDUCACION XX1*, *25*(1), 335–355.

Golshiri, P., Mostofi, A., & Rouzbahani, S. (2023). The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: a randomized clinical trial. *BMC Psychology*, *11*(1), 106.

Gottlieb, M., Chan, T. M., Zaver, F., & Ellaway, R. (2022). Confidence-competence alignment and the role of self-confidence in medical education: A conceptual review. *Medical Education*, *56*(1), 37–47.

Gottlieb, U. R., & Beatson, A. (2023). Why confidence leads to swifter tertiary education choices: A qualitative study of the international tertiary education industry of Australia. *Heliyon*, *9*(6).

Greenacre, L., Tung, N. M., & Chapman, T. (2014). Self confidence, and the ability to influence. *Academy of Marketing Studies Journal*, *18*(2), 169.

Guassi Moreira, J. F., Sahi, R., Ninova, E., Parkinson, C., & Silvers, J. A. (2022). Performance and belief-based emotion regulation capacity and tendency: Mapping links with cognitive flexibility and perceived stress. *Emotion*, *22*(4), 653.

Hatteberg, S. J. (2022). Responding sociologically: Using attributional processes to promote student confidence and sense of Mastery in Sociology courses. *Teaching Sociology*, *50*(3), 205–219.

Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrich, J. (2022). Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students. *International Journal of Educational Research Open*, *3*, 100124.

Jefferson, R., Barreto, M., Verity, L., & Qualter, P. (2023). Loneliness during the school years: How it affects learning and how schools can help. *Journal of School Health*, *93*(5), 428–435.

Lee, S. E., Kim, E., Lee, J. Y., & Morse, B. L. (2023). Assertiveness educational interventions for nursing students and nurses: A systematic review. *Nurse Education Today*, *120*, 105655.

Lestari, W., Astuti, K., & Rochwidowati, N. S. (2020). Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat Self Confidence pada Mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 16–22.

Listiyandini, R. A., Andriani, A., Afsari, N., Krisnamurthi, P. B. U., Moulds, M. L., Mahoney, A. E. J., & Newby, J. M. (2024). Evaluating the Feasibility of a Guided Culturally Adapted Internet-Delivered Mindfulness Intervention for Indonesian University Students Experiencing Psychological Distress. *Mindfulness*, *15*(5), 1095–1108.

Lubis, H., Rosyida, A. H., Wulandari, F., & Sandya, S. N. (2017). Connecting group activity dalam menurunkan kecemasan sosial pada gen-z. *Jurnal Psikologi. Psikostudia*.

Oktavilantika, D. M., Suzana, D., & Damhuri, T. A. (2023). Literature Review: Promosi Kesehatan dan Model Teori Perubahan Perilaku Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(1), 1480–1494.

Ramadhan, A.-N. P., & Fauzi, T. (2022). Pengaruh Teknik Assertive Training terhadap Rasa Percaya Diri Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(2), 475–480.

Rose, S. E., Taylor, L., & Jones, S. E. (2024). Perceptions of feedback and engagement with feedback among undergraduates: an educational identities approach. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 1–13.

Silver, A. I., Marshall, R., Huston, D., & Gentry, G. (2024). Development of emotional intelligence during an adventure and experiential-based learning course. *Journal of Experiential Education*, *47*(3), 341–357.

Song, Y. (2024). Sustainable Growth of Learner Engagement and Well-Being Through Social (Teacher and Peer) Support: The Mediator Role of Self-Efficacy. *European Journal of Education*, e12791.

Stea, T. H., Bonsaksen, T., Smith, P., Kleppang, A. L., Steigen, A. M., Leonhardt, M., Lien, L., & Vettore, M. V. (2024). Are social pressure, bullying and low social support associated with depressive symptoms, self-harm and self-directed violence among adolescents? A cross-sectional study using a structural equation modeling approach. *BMC Psychiatry*, *24*(1), 239.

Tabriz, E. R., Sadeghi, M., Tavana, E., Miri, H. H., & Nabavi, F. H. (2024). Approaches for boosting self-confidence of clinical nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*.

Voisin, L. E., Phillips, C., & Afonso, V. M. (2023). Academic-support environment impacts learner affect in higher education. *Student Success*, *14*(1), 47–59.

Widyastuti, T. (2017). Pengaruh komunikasi asertif terhadap pengelolaan konflik. *Widya Cipta: Jurnal Sekretari Dan Manajemen*, *1*(1), 1–7.

Will, G.-J., Moutoussis, M., Womack, P. M., Bullmore, E. T., Goodyer, I. M., Fonagy, P., Jones, P. B., Consortium, N., Rutledge, R. B., & Dolan, R. J. (2020). Neurocomputational mechanisms underpinning aberrant social learning in young adults with low self-esteem. *Translational Psychiatry*, *10*(1), 96.

Zhang, J. (2022). *What characterises an effective mindset intervention in enhancing students' learning A systematic literature review. Sustainability*, *14 (7), 3811*.

Zubaidah, S. (2019). Pendidikan karakter terintegrasi keterampilan abad Ke-21. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika*, *3*(2), 1–24.