

**PENERAPAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK LATIHAN *ASERTIF*
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII A
MADRASAH TSANAWIYAH TERPADU MARDLATILLAH SINGARAJA
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Oleh : M. Fachrudin¹, Kadek Yati Fitria Dewi², Gede Danu Setiawan³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII A Madrasah Tsanawiyah Terpadu (MTsT) Mardlatillah Singaraja tahun pelajaran 2016/2017 melalui konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif*. Penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam tiga siklus. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner yang didukung dengan daftar cek observasi. Hasil kuesioner awal siswa menunjukkan skor rata-rata kepercayaan diri siswa yang menjadi subjek penelitian adalah sebesar 57,79. Kemudian terjadi peningkatan pada siklus I menjadi rata-rata 67,68, pada siklus II skor rata-rata mengalami peningkatan lagi yaitu 70,42 dan pada siklus III meningkat lagi menjadi 72,84. Hasil observasi menunjukkan kesesuaian dengan hasil kuesioner, bahwa terjadi perubahan perilaku siswa kearah positif yaitu meningkatnya kepercayaan diri siswa setelah diberikan tindakan konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif*. Kesimpulan yang diperoleh pada penelitian ini adalah penerapan konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII A Madrasah Tsanawiyah Terpadu (MTsT) Mardlatillah Singaraja tahun pelajaran 2016/2017.

Kata Kunci: *Konseling Behavioral, teknik latihan asertif, kepercayaan diri.*

PENDAHULUAN

Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menjelaskan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan 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 dan bertanggung jawab. Tujuan tersebut merupakan cita-cita bangsa yang harus diwujudkan demi tercapainya pembangunan dan kesejahteraan.

¹M. Fachrudin adalah mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Unipas

²Kadek Yati Fitria Dewi adalah staf Edukatif di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipas

³Gede Danu Setiawan adalah staf Edukatif di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipas

Dapat dilihat bahwa tujuan pendidikan nasional pada hakikatnya adalah sebuah ikhtiar untuk mengembangkan segenap potensi yang ada dalam diri seseorang baik dilihat dari aspek jasmani, rohani dan spiritual. Salah satu aspek penting yang perlu dimiliki oleh seseorang dalam rangka mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya saat melaksanakan pendidikan di sekolah adalah rasa percaya diri. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka ia dapat mengembangkan potensi dirinya dengan mantap. Sebaliknya, jika individu tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka ia akan cenderung menutup diri, mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang lain, dan sulit menerima realita dirinya dan akhirnya gagal dalam menjalani pendidikan. (Aristiani, 2016:1).

Tidak dapat dipungkiri pula bahwa dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah terdapat komunikasi dan interaksi antar segenap warga sekolah, baik antara guru dengan peserta didik maupun antara peserta didik dengan sesama peserta didik lainnya agar kegiatan pembelajaran tersebut dapat mencapai hasil yang maksimal. Salah satu faktor yang mendorong terciptanya komunikasi yang baik dan efektif adalah adanya kepercayaan diri yang baik saat berlangsungnya komunikasi (Hasanah dkk, 2008:1).

Rachman (2010: 93) dalam penelitiannya di SMP Fatahillah Jakarta menyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri yang baik pada peserta didik berpengaruh pada hasil belajar mereka. Sarwono (2005: 71) menyebutkan pada usia sekolah sampai usia remaja, seorang anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan proses perubahan merupakan hal yang dialami oleh setiap anak. Dalam menumbuhkan rasa percaya diri, orang tua sebagai keluarga inti dan pihak-pihak lain seperti guru dan rekan sejawat dapat memberikan dorongan terhadap anak dalam beraktivitas yang mengarah pada meningkatnya kepercayaan diri anak dan rasa hormatnya kepada diri sendiri.

Memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan membantu siswa mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi, membantu terjadinya proses perubahan pada perilaku dan sikap siswa yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri saat proses belajar mengajar (Aristiani, 2016:1). Dengan demikian, memiliki kepercayaan diri yang baik adalah faktor sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan.

Berdasarkan hasil pemantauan yang dilakukan dan informasi lain yang diperoleh dari wali kelas, guru mata pelajaran maupun guru bimbingan dan konseling, masih ditemui adanya gejala-gejala rendahnya kepercayaan diri pada peserta didik MTs Terpadu Mardlatillah Singaraja. Hal itu nampak pada saat mereka memilih bersikap diam, malu untuk bertanya ketika belum memahami pelajaran atau menemui kesulitan dalam mengerjakan

tugas, tidak berani mengemukakan pendapat ketika proses belajar mengajar berlangsung dan sungkan untuk menyampaikan usulan atau kritik dalam kegiatan diskusi kelompok. Semua ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki oleh sebagian peserta didik di madrasah tersebut masih rendah dan jika dibiarkan, dikhawatirkan akan bermuara pada rendahnya hasil belajar.

Dasar pertimbangan dipilihnya perlakuan (*treatment*) berupa konseling *behavioral* dari sekian banyak ragam pendekatan konseling yaitu adanya kelebihan-kelebihan yang dimiliki konseling *behavioral*. Menurut Bootzin (dalam Komalasari: 2014: 154) konseling *behavioral* dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Menurut Wolpe (dalam Komalasari: 2014: 154) modifikasi perilaku adalah prinsip-prinsip belajar yang telah diuji secara eksperimental untuk mengubah perilaku yang tidak adaptif. Kebiasaan-kebiasaan yang tidak adaptif tersebut dilemahkan dan dihilangkan, sedangkan perilaku adaptif ditimbulkan dan dikukuhkan.

Hal tersebut sebagaimana dinyatakan oleh Komalasari (2014: 154) bahwa konseling *behavioral* yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku konseli memiliki kelebihan dalam menangani masalah-masalah yang dialami oleh individu, yaitu: (1) memiliki rencana dan langkah pelaksanaan yang dapat dikomunikasikan antara konselor dan konseli sehingga pelaksanaan konseling dan pemberian *treatment* yang diperlukan dapat disesuaikan dengan kebutuhan konseli; (2) teknik yang digunakan dalam pendekatan *behavioral* bersifat *substitutif* yang mana apabila sebuah teknik gagal memberikan perubahan pada konseli, maka teknik tersebut dapat diganti dengan teknik yang lain; (3) waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan *treatment* dengan teknik-teknik konseling *behavioral* adalah relatif singkat.

Pendekatan *behavioral* memiliki beberapa teknik yang terbukti dapat digunakan untuk memodifikasi perilaku. Salah satu teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *asertif*. Sunardi (2010:1) menjelaskan bahwa *asertif* dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyatakan dirinya dengan tulus, jujur, jelas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan, dan integritas perasaan orang lain. Perilaku asertif tidak dilatarbelakangi maksud-maksud tertentu, seperti untuk memanipulasi, memanfaatkan, memperdaya ataupun mencari keuntungan dari pihak lain.

Inti dari perilaku *asertif* adalah kejujuran, yaitu cara hidup atau bentuk komunikasi yang memuat kejujuran dari hati yang paling dalam sebagai bentuk penghargaan kepada

orang lain, dalam cara-cara yang positif dan menetap, yang dicirikan dengan kemampuan untuk mengekspresikan diri tanpa menghina, melukai, mencerca, menyinggung, atau menyakiti perasaan orang lain, tanpa rasa takut atau marah. Dengan demikian, orang yang *asertif* akan memiliki kebebasan untuk meluapkan perasaan apapun yang dirasakan dan berani mengambil tanggung jawab terhadap perasaan yang dialaminya dan menerima orang lain secara terbuka.

Menurut Sunardi (2010:4) latihan *asertif* adalah salah satu teknik treatment gangguan tingkah laku dimana klien diinstruksikan, diarahkan, dilatih serta didukung untuk bersikap asertif dalam menghadapi situasi yang tidak nyaman atau kurang menguntungkan bagi dirinya. Menurut Goldstein (dalam Sunardi, 2010:4) latihan *asertif* merupakan rangkuman yang sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Sejalan dengan itu, Pratama (2014: 68) mengatakan bahwa teknik latihan *asertif* yang diterapkan di sekolah terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Lauster (2012:4) menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan seseorang atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Menurut Aminah (5:2015) kepercayaan diri memiliki beberapa aspek berdasarkan pendapat Lauster, yaitu: (1) Memiliki keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang akan dilakukannya. (2) Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan. (3) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. (4) Rasional dan realistik, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. (5) Toleransi, yaitu sikap seseorang yang tidak egois dan tidak tamak.

Berdasarkan uraian tersebut, dilaksanakanlah sebuah penelitian dengan judul “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII A Madrasah Tsanawiyah Terpadu Mardlatillah Singaraja Tahun Pelajaran 2016/2017”.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang telah disesuaikan dengan karakter bimbingan dan konseling atau yang dikenal dengan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Nursalim (2008) menjelaskan bahwa PTBK dalam pengertian ini dimaksudkan untuk meningkatkan program layanan BK, sehingga menjadi lebih baik. PTBK dilakukan oleh guru BK sendiri. Oleh karena itu masalah yang akan dipecahkan dalam rangka peningkatan layanan BK untuk menjadi lebih baik tersebut adalah masalah yang dirasakan dan dihadapi oleh guru BK sendiri. Jadi masalah yang dihadapi oleh guru kelas dan oleh guru BK pada dasarnya adalah sama, yaitu masalah yang dirasakan dan sedang dihadapi oleh mereka dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Bedanya, yang dihadapi oleh guru adalah masalah pembelajaran, sedang yang dihadapi oleh guru BK adalah masalah layanan bimbingan dan konseling. Perbedaannya terletak pada spesifikasi bidang kerja dan layanan mereka.

Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk siklus dan telah dilaksanakan dalam tiga siklus. Masing-masing siklus terdiri dari tiga pertemuan yang terbagi dalam empat tahapan (Permana, 2010) yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan/ Observasi dan (4) Refleksi. Subjek penelitian diberikan tindakan (*treatment*) berupa konseling individual dengan pendekatan konseling *behavioral* dengan menggunakan teknik latihan *asertif*.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A pada Madrasah Tsanawiyah Terpadu Mardlatillah Singaraja yang berjumlah tujuh belas orang. Dari jumlah tersebut, dipilih lima orang peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang masuk pada kategori sedang.

Data yang dikumpulkan adalah data tentang kepercayaan diri peserta didik, sedangkan metode pengumpulannya dibagi menjadi dua, yaitu metode utama dan metode pelengkap. Metode utama berbentuk kuesioner dan metode pelengkapnya adalah observasi yang berfungsi sebagai pembanding antara data kuesioner dengan data yang sesungguhnya. Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kepercayaan diri yang terdiri atas tiga puluh delapan pernyataan dan daftar cek observasi.

Untuk menganalisis data digunakan analisis secara deskriptif kuantitatif, yaitu analisis dengan cara membandingkan persentase kepercayaan diri yang dicapai sebelum diadakan tindakan dan sesudah diadakan tindakan. Indikator keberhasilan diukur secara kuantitatif, dilihat dari peningkatan persentase kepercayaan diri siswa lebih besar atau sama dengan 70% setelah diberikan tindakan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Skor maksimal yang dapat diperoleh dari hasil kuesioner tahap awal adalah 190, sedangkan skor minimal adalah 38. Skor tertinggi yang diperoleh oleh siswa kelas VIII A MTs Terpadu Mardlatillah hanya mencapai 171 dengan persentase 90%, sedangkan skor terendah yang diperoleh 106 dengan persentase 56%. Terdapat 5 siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tergolong kategori sedang yang selanjutnya dipilih sebagai subjek penelitian. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 01: Skor Kuesioner Kepercayaan Diri Tahap Awal

NO. ABSEN	SKOR	PERSENTASE (%)	KATEGORI
1	3	4	5
1	112	59	Sedang
2	108	57	Sedang
3	152	80	Tinggi
4	157	83	Tinggi
5	141	74	Tinggi
6	168	88	Sangat Tinggi
7	159	84	Tinggi
8	166	87	Sangat Tinggi
9	154	81	Tinggi
10	152	80	Tinggi
11	141	74	Tinggi
12	139	73	Tinggi
13	159	84	Tinggi
14	113	59	Sedang
15	171	90	Sangat Tinggi
16	106	56	Sedang
17	110	58	Sedang
Total Skor Awal			2408
Rata-rata			74,55
Persentase Keseluruhan			70,59%

Data peserta didik yang menjadi subjek penelitian terangkum dalam tabel berikut ini:

Tabel 02: Skor Kuesioner Kepercayaan Diri Subjek Penelitian Tahap Awal

NO. ABSEN	SKOR	PERSENTASE (%)	KATEGORI
1	3	4	5
1	112	59	Sedang
2	108	57	Sedang
14	113	59	Sedang
16	106	56	Sedang
17	110	58	Sedang
Total Skor Awal			549
Persentase Keseluruhan			57,79 %

Secara umum, data yang diperoleh dalam penelitian ini sejak tahap awal, siklus I, siklus II dan siklus III disajikan dalam tabel berikut ini:

No. Subjek Penelitian	AWAL			SIKLUS I			SIKLUS II			SIKLUS III		
	Skor	%	Kate gori	Skor	%	Kate gori	Skor	%	Kate gori	Skor	%	Kate gori
1 AI	112	58,95	S	111	58,42	S	124	65,26	S	132	69,47	S
2 BDP	108	56,84	S	120	63,16	S	121	63,68	S	136	71,58	T
3 RBS	113	59,47	S	134	70,53	T	140	73,68	T	140	73,68	T
4 ZR	106	55,79	S	136	71,58	T	139	73,16	T	139	73,16	T
5 MAH	110	57,89	S	142	74,74	T	145	76,32	T	145	76,32	T
Total Skor	549			643			669			692		
Persentase Keseluruhan	57,79			67,68			70,42			72,84		

Keterangan:

S : Sedang

R : Rendah

T : Tinggi

ST : Sangat Tinggi

SR: Sangat Rendah

Berdasarkan ringkasan analisis data pada tahap awal, siklus I, siklus II dan siklus III seperti tercantum pada tabel diatas menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri. Empat orang siswa dari jumlah total subjek penelitian yang berjumlah lima orang (80%) sudah memenuhi kriteria keberhasilan penelitian yaitu lebih besar atau sama dengan 70% dan berada di rentang nilai dengan kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis tindakan (H_1) dapat dibuktikan.

Pembahasan

Beberapa siswa di kelas VIII A MTsT Mardlatillah memiliki kepercayaan diri yang sedang. Mereka cenderung memunculkan perilaku seperti susah berkomunikasi dengan teman, rendah diri dan takut untuk menyampaikan gagasan di depan kelas, dan seringkali tidak dapat merampungkan tugas dengan baik. Apabila hal tersebut tidak segera diatasi, dikhawatirkan dapat merugikan diri siswa itu sendiri maupun orang lain.

Beberapa guru sudah memberikan motivasi secara lisan untuk berani tampil dan menjadi pribadi yang percaya diri, namun hal tersebut tidak mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa. Diperlukan alternatif lainnya untuk membuat mereka lebih percaya diri. Untuk itu peneliti berusaha memberikan *treatment* berupa konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* pada siswa kelas VIII A MTsT Mardlatillah Singaraja.

Pada siklus I kegiatan konseling *behavioral* teknik latihan *asertif* berjalan dengan baik. Terlihat antusias siswa saat mengikuti kegiatan. Pemberian informasi dan pemahaman tentang pentingnya kepercayaan diri terlihat menarik minat siswa. Siswa mulai memahami pentingnya kepercayaan diri dan mau berjanji merubah perilaku mereka demi masa depan yang lebih baik. Setelah dilakukannya beberapa latihan perilaku *asertif* dengan bermain peran (*role play*) antara peneliti dan konseli, terlihat beberapa siswa mulai menunjukkan rasa kepercayaan diri yang baik. Namun demikian, siswa lainnya masih merasa belum berani dan malu untuk mempraktikkan hasil latihan *asertif* di kehidupan sehari-hari maupun ketika berada di madrasah. Hal ini membuat peneliti merasa harus diadakan perbaikan sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih optimal.

Pada awalnya hasil kuesioner menunjukkan terdapat 5 (lima) orang siswa yang memiliki kepercayaan diri belajar yang masuk pada kategori sedang. Kemudian terjadi peningkatan pada siklus I menjadi 2 (dua) orang siswa pada kategori sedang, dan 3 (tiga) orang sudah berada pada kategori tinggi. Untuk memastikan hasil kuesioner valid atau tidak, peneliti juga melakukan observasi langsung. Peneliti ingin melihat secara langsung, apakah benar siswa tersebut berperilaku sesuai dengan hasil kuesioner yang telah mereka isi. Hal ini untuk memastikan apakah terdapat kesamaan perilaku yang ditunjukkan oleh siswa disaat peneliti ada maupun tidak ada.

Hasil keseluruhan pengumpulan data pada siklus I ini cukup valid, perubahan perilaku sudah mulai terlihat dengan meningkatnya keyakinan siswa pada diri sendiri dan terhadap kemampuan diri mereka dalam menghadapi masalah, lebih sering berpikiran positif, dan dapat menjadi diri sendiri tanpa terpengaruh oleh orang lain. Namun masih terdapat beberapa siswa yang belum mampu menunjukkan sikap menjadi diri sendiri, masih gampang

dipengaruhi oleh teman, dan tidak dapat menentukan sikap sesuai hati nuraninya, yaitu pada konseli AI dan BDP. AI merasa masih kesulitan meningkatkan kepercayaan diri karena merasa tidak nyaman dengan kondisi di kelas. Ia lebih senang menjauh dan menghindari aktivitas kelompok. Ketika mendapatkan tugas kelompok, ia selalu pasif dan lebih sering mengikuti pendapat orang lain meskipun bertentangan dengan hati nuraninya. BDP belum mengalami peningkatan kepercayaan diri karena merasa khawatir terhadap perolehan hasil belajarnya di beberapa mata pelajaran yang berada di bawah kriteria ketuntasan minimal. Hal itu membuatnya merasa malu dan canggung saat menghadapi pelajaran yang sulit dan membuatnya malu untuk bertanya atau meminta penjelasan lebih lanjut kepada guru mata pelajaran. Selain faktor-faktor tersebut, hal-hal yang dirasakan sangat mempengaruhi kualitas konseling adalah minimnya fasilitas bimbingan dan konseling yang dimiliki oleh madrasah. Berdasarkan hal-hal diatas, peneliti dilanjutkan ke siklus II.

Pada siklus II, perbaikan-perbaikan telah dilakukan, diantaranya dengan meningkatkan durasi latihan dan pemberian penguatan berupa motivasi untuk terus meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki. Selain itu, konseli diminta untuk mempraktikkan beberapa latihan asertif di rumah seperti senantiasa mengawali salam untuk menyapa anggota keluarga diiringi senyuman, berani menolak ajakan yang tidak sesuai dengan hati nurani, dan berlatih untuk berinisiatif menawarkan bantuan kepada orang yang memerlukan dan latihan-latihan sikap asertif lainnya. Namun demikian, masih terdapat dua orang siswa yang berada di kategori sedang sehingga diperlukan tindakan lanjutan di siklus III.

Pada siklus III, kegiatan pelatihan dilaksanakan di rumah konseli. Dengan demikian, konseli dapat mempraktikkan hasil latihan secara langsung. Sebagai langkah penguatan, diberikan pula tambahan tindakan berupa latihan yang lebih intensif, tugas untuk dipraktikkan di kehidupan sehari-hari dan edifikasi. Dengan perbaikan-perbaikan tersebut, kepercayaan diri siswa berhasil ditingkatkan terlihat dari hasil kuesioner yang mengalami peningkatan walaupun salah satu konseli belum mencapai kriteria kepercayaan diri yang tinggi. Untuk selanjutnya, penanganan konseli yang masih berada di kategori kepercayaan diri sedang dialihtanggankan ke guru BK di madrasah dengan pendekatan dan teknik yang lebih variatif lagi agar diperoleh hasil yang lebih optimal.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa hipotesis tindakan pada penelitian ini dapat diterima, yaitu terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII A MTs Terpadu Mardlatillah Singaraja setelah diberikan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: (1) penerapan konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII AMadrasah Tsanawiyah Terpadu Mardlatillah Singaraja, Tahun Pelajaran 2016/2017, (2) peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil kuesioner yang menunjukkan persentase awal subjek penelitian sebesar 57,79% meningkat menjadi 67,68% pada siklus I. Kemudian meningkat lagi pada siklus II menjadi 70,42% dan pada siklus III menjadi 72,84%, (3) Peningkatan hasil kuesioner kepercayaan diri didukung juga dengan hasil observasi sehingga mampu memperkuat hasil tersebut. Berdasarkan hasil observasi, dimana siswa telah menunjukkan perubahan perilaku yang mengarah pada kepercayaan diri, memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam mengatasi masalah, berani mengemukakan pendapat di depan kelas dan mengajukan pertanyaan kepada guru, berani berkata tidak dan menolak ajakan yang tidak sesuai dengan hati nurani dan mampu menjadi diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, Asti Siti. 2015. *Teknik Bibliokonseling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Bandung: Jurnal UPI.
- Aristiani, Rini. 2016. *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual*. Kudus: Jurnal Konseling UMK.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Komalasari, Gantina dkk. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Lauster, Peter. 2012. *Tes Kepribadian (Terjemahan oleh D. H. Gulo)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nursalim, M. 2008. *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Makalah disajikan dalam Pelatihan Guru BK Tentang Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling tanggal 31 Mei-7Juni 2008 di Jurusan PPB FIP UNESA.
- Permana, Johar. 2010. *Makalah Penelitian Tindakan Kelas*. Pontianak: Panitia Diklat Profesi Guru.
- Pratama, Rian Ardi. 2014. *Skripsi: Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII C SMP N 2 Bukateja Tahun Pelajaran 2013/2014*. Yogyakarta: UNY.
- Rachman, Siti Nur Deva. 2010. *Hubungan Tingkat Rasa Percaya Diri dengan Hasil Belajar (Studi Mata Pelajaran IPS di SMP Fatahillah Jakarta Selatan)*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Sunardi. 2010. *Makalah Latihan Asertif*. Bandung: PLB FIP Universitas Pendidikan Indonesia.