

**PENGARUH TEKNIK ASSERTIVE TRAINING DALAM
MENINGKATKAN SELF CONFIDENCE MAHASISWA
(STUDI PADA MAHASISWA PRODI BKI IAIN PALOPO)**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

DINDA BESTARI

18 0103 0038

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO**

2022

**PENGARUH TEKNIK ASSERTIVE TRAINING DALAM
MENINGKATKAN SELF CONFIDENCE MAHASISWA
(STUDI PADA MAHASISWA PRODI BKI IAIN PALOPO)**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

DINDA BESTARI

18 0103 0038

Pembimbing

1. Dr. Syahrudin, M.H.I.
2. Wahyuni Husain, S.sos., M.I.Kom.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO**

2022

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dinda Bestari

NIM : 18 0103 0038

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggungjawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 14 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Dinda Bestari
NIM 18 0103 0038

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul "*Pengaruh Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi BKI IAIN Palopo)*" yang ditulis oleh Dinda Bestari, NIM 18 0103 0038, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Selasa, tanggal 30 Agustus 2022 M bertepatan dengan 2 Safar 1444 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo, 01 September 2022

TIM PENGUJI

- | | | |
|------------------------------------|-------------------|---|
| 1. Dr. Syahrudin, M.H.I. | Ketua Sidang | () |
| 2. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I. | Sekretaris Sidang | () |
| 3. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I. | Penguji I | () |
| 4. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I. | Penguji II | () |
| 5. Dr. Syahrudin, M.H.I. | Pembimbing I | () |
| 6. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom | Pembimbing II | () |

Mengetahui

a.n Rektor IAIN Palopo

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Islam



Dr. Masmuddin, M.Ag.

NIP.19600318 198703 1 004



Dr. Subekti Masri, M.Sos.I

NIP.19790525 200901 1 018

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَالصَّلَاةُ وَالصَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ
وَلُمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَبِهِ أَجْمَعِينَ، اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى عَلِيٍّ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
مُحَمَّدٍ.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Confidence* Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Prodi BKI IAIN Palopo)” setelah melalui proses yang panjang.

Salawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw. kepada para keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana Bimbingan dan Konseling Islam pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan, kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag, selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III IAIN Palopo.

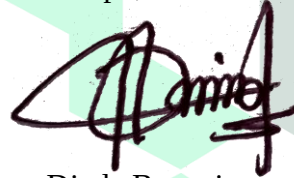
2. Dr. Masmuddin, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo.
3. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.
4. Dr. Syahrudin, M.H.I dan Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
5. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I. dan Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I selaku penguji I dan penguji II yang telah banyak memberi arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Saifur Rahman, S.Fil.I., M.Ag. selaku Dosen Penasehat Akademik.
7. Seluruh Dosen beserta seluruh staf pegawai IAIN Palopo yang telah mendidik penulis selama berada di IAIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
8. H. Madehang, S.Ag, M.Pd. selaku Kepala Unit Perpustakaan beserta Karyawan dan Karyawati dalam ruang lingkup IAIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.
9. Kepada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam terkhusus pada angkatan 2019 yang telah bekerja sama dengan penulis dalam proses penyelesaian penelitian ini.

10. Terkhusus kepada kedua orang tuaku tercinta ayahanda Arsad.S dan bunda Rosdianti, yang telah mengasuh dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang sejak kecil hingga sekarang, dan segala yang telah diberikan kepada anak-anaknya, serta semua saudara dan saudariku yang selama ini membantu dan mendoakanku. Mudah-mudahan Allah swt. mengumpulkan kita semua dalam surga-Nya kelak.

11. Kepada semua teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo angkatan 2018 (khususnya kelas A), yang selama ini membantu dan selalu memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.

Mudah-mudahan bernilai ibadah dan mendapatkan pahala dari Allah swt. Aamiin.

Palopo, 14 Juli 2022



Dinda Bestari
18 0103 0038

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ṣa	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (‘).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ	<i>fathah</i>	A	a
إِ	<i>Kasrah</i>	I	i
أُ	<i>ḍammah</i>	U	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَيَّ	<i>fathah dan yā’</i>	Ai	a dan i
أَوَّ	<i>fathah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *hauḷa*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَ ... ا ... ِ	<i>fathah dan alif</i> atau <i>yā’</i>	Ā	a dan garis di atas
إِ ... ي	<i>Kasrah dan yā’</i>	Ī	i dan garis di atas

وُ	<i>ḍammah dan wau</i>	ū	u dan garis di atas
----	-----------------------	---	---------------------

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. *Tā' marbūṭah*

Transliterasi untuk *tā' marbūṭah* ada dua, yaitu: *tā' marbūṭah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan ḍamma, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā' marbūṭah* yang mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah [h].

Kalau kata yang berakhir dengan *tā' marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā' marbūṭah* itu transliterasinya dengan ha (ha).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-aṭ fāl*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau tasydīd yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydīd (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقَّ : *al-ḥaqq*

نُعَم : *nu'ima*

عَدُوَّ : *'aduwwun*

Jika huruf *kasrah* (كَسْرَة) ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (كَسْرَة), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٌّ : ‘Alī (bukan ‘Aliyy atau ‘Aly)

عَرَبِيٌّ : ‘Arabī (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma’rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsi yah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalah* (*al-zalzalah*)

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta’murūna*

النَّوْعُ : *al-nau’*

شَيْءٌ : *syai’un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang transliterasinya adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya, kata al-Qur’an (dari *al-Qur’ān*), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Syarh al-Arba 'īn al-Nawāwī

Risālah fī Ri 'āyah al-Maṣlaḥah

9. *Lafz al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului pertikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

بِاللهِ دِينُ اللهِ *dīnullāh billāh*

Adapun *tā' marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللهِ *hum fī raḥmatillāh*

10. *Huruf Kapital*

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tmpat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat.

Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahrū Ramaḍān al-laẓī unzila fihi al-Qur'ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Naṣr Ḥāmid Abū Zayd

Al-Ṭūfī

Al-Maṣlaḥah fī al-Tasyrī al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai anak kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau agtar referensi. Contoh:

Abū al-Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu)
Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaī, Naṣr Ḥāmid (bukan: Zaīd Naṣr Ḥamīd Abū)

B. Daftar Singkatan

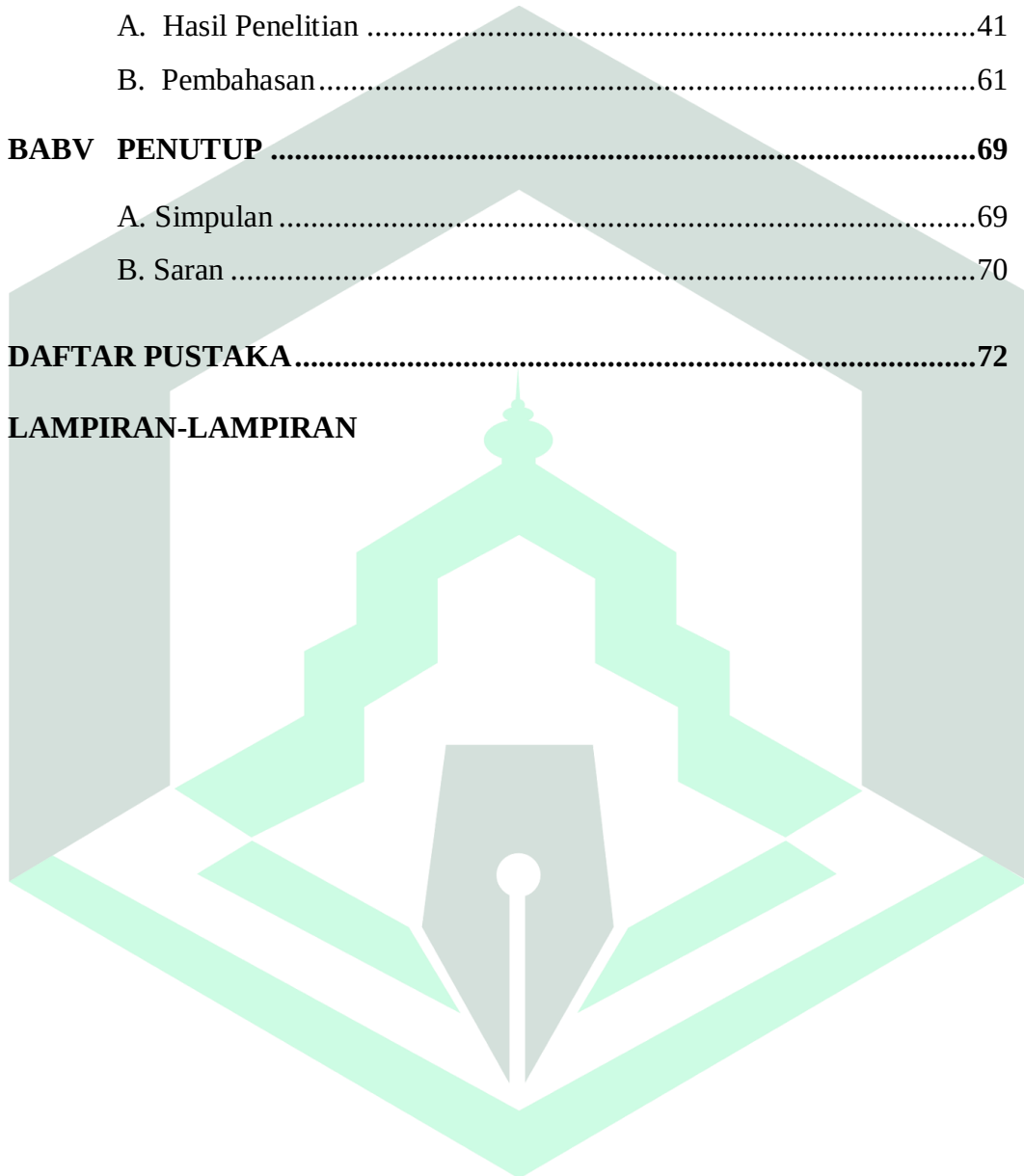
Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	: <i>subḥānahū wa ta ‘ālā</i>
saw.	: <i>ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam</i>
as	: <i>‘alaihi al-salām</i>
H	: Hijrah
M	: Masehi
SM	: Sebelum Masehi
1	: Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
W	: Wafat tahun
QS.../...:4	: QS al-Baqarah/2:4 atau QS Āli ‘Imrān3:4
HR	: Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR AYAT	xvi
DAFTAR HADIS	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
ABSTRAK.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	13
B. Landasan Teori	16
C. Kerangka Pikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
C. Definisi Operasional	31
D. Populasi dan Sampel.....	32

E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	61
BAB V PENUTUP	69
A. Simpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR AYAT

Kutipan Ayat 1 QS. Al-Imran/3: 139.....	3
Kutipan Ayat 2 QS. Ar-Ra'd/13: 11	3
Kutipan Ayat 3 QS. Al-Fushilat/41: 30	63
Kutipan Ayat 4 QS. Az-Zumar/39: 53.....	64



DAFTAR HADIS

Hadis 1 Hadis tentang Percaya Diri.....	4
---	---



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Langkah-Langkah Tahapan Teknik <i>Assertive Training</i>	21
Tabel 3.1 Skor Alternatif Jawaban	34
Tabel 3.2 Kategori <i>Self Confidence</i> (Percaya Diri)	35
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	36
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Butir Item.....	37
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen (Final).....	37
Tabel 4.1 Gambaran <i>Self Confidence</i> Mahasiswa prodi BKI Angkatan 2019 IAIN Palopo.....	42
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-test Self Confidence</i> Mahasiswa Kriteria Rendah	44
Tabel 4.3 Hasil <i>Post-Test</i> Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019 IAIN Palopo.....	55
Tabel 4.4 Hasil <i>Post-test</i> Tingkat <i>Self Confidence</i> (percaya diri) Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019 IAIN PALOPO	55
Tabel 4.5 Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Mahasiswa Prodi BKI IAIN Palopo Angkatan 2019 IAIN Palopo	56
Tabel 4.6 Persentase Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019 IAIN Palopo.....	57
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 4.8 Paired Samples Statistics	59
Tabel 4.9 Paired Samples Correlatons.....	60
Tabel 4.10 Paired Samples Test	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian	31
Gambar 4.1 Grafik Persentase <i>Self Confidence</i> Mahasiswa	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Penelitian Sebelum Uji Coba Lapangan

Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian Sebelum Uji Coba Lapangan

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas

Lampiran 4 Angket Penelitian Setelah Uji Coba Lapangan

Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian Setelah Uji Coba Lapangan

Lampiran 6 Skor Pretest Sampel Penelitian

Lampiran 7 Skor Posttest Sampel Penelitian

Lampiran 8 Data Tingkat *Self Confidence* Mahasiswa Sebelum Dan Sesudah
Perlakuan Teknik *Assertive Training*

Lampiran 9 Pedoman Penelitian

Lampiran 10 Dokumentasi Pelaksanaan *Treatment*

Lampiran 11 Riwayat Hidup

ABSTRAK

Dinda Bestari, 2022. “*Pengaruh Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi BKI IAIN Palopo)*”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing Oleh Syahrudin dan Wahyuni Husain.

Skripsi ini membahas tentang Pengaruh Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Confidence* Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Prodi BKI IAIN Palopo). Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui gambaran dari *self confidence* mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo; 2) untuk mengetahui proses penerapan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa Prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo; 3) untuk mengetahui teknik *assertive training* berpengaruh atau tidak dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo yang berjumlah 75 mahasiswa. Adapun sampel dalam penelitian sebanyak 13 mahasiswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Data diperoleh melalui observasi dan kuesioner (angket). Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji-t menggunakan *Paired Sample t Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) gambaran *self confidence* mahasiswa sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan persentase 43%, kategori sedang dengan persentase 40%, dan kategori rendah dengan persentase 17%; 2) proses penerapan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self confidence* mahasiswa dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah disusun dengan 3 kali pertemuan. 3) hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa. Hal ini berdasarkan dari hasil uji-t menggunakan *Paired Sample t Test* yang menghasilkan nilai t_{hitung} 30.240 mean 22.231, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($30.240 > 2.179$), dengan demikian tingkat *self confidence* mahasiswa mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training* dan sig. $0.000 < 0.05$. Berdasarkan hal tersebut, maka H_a diterima yang artinya teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa.

Kata Kunci: Teknik *Assertive Training*, *Self Confidence*, Mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk individu sekaligus makhluk sosial yang tidak bisa terlepas dari kepribadiannya sendiri dan juga tidak bisa mengabaikan lingkungan tempat ia tinggal. Dalam perkembangannya, self confidence merupakan kebutuhan bagi setiap orang termasuk pada masa remaja. Kebutuhan ini menjadi sangat penting karena karakter remaja yang selalu mencari cari hal yang baru sebagaimana karakteristiknya sebagai.¹

Seseorang yang belum memiliki keberanian untuk menunjukkan potensi yang dimiliki di hadapan orang banyak ataupun bahkan di dalam kelas saja misalnya keberanian dalam berpendapat, ragu dalam berbicara menyampaikan sesuatu menunjukkan bahwa dirinya kurang percaya diri dengan dirinya sendiri. Kepercayaan diri salah satu aspek yang penting dalam kepribadian seseorang. Seseorang yang memiliki self confidence yang baik tentunya akan menjadi cara yang baik untuk berinteraksi pada orang lain juga dengan self confidence yang baik ini menunjukkan bahwa seseorang tersebut memiliki keberanian dalam mengungkapkan pendapatnya.

¹Azmi Septiani Thalib, "Pengembangan Media Bimbingan Konseling Permainan Monopoli Truth and Dare Untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Peserta Didik," *Indonesian Journal Of School Counseling* volume 1, no. 1 (tahun 2021), h. 22, <https://doi.org/10.26858/ijosc.v1i1.19319>.

Menurut Meistari remaja yang memiliki kepercayaan diri memiliki kemandirian, terampil mengambil keputusan, tanggung jawab, memiliki persepsi diri yang positif, mampu berinteraksi dengan lingkungan dan bersikap asertif.² Selain itu, Surya menyatakan bahwa percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertindak laku.³ Adapun Menurut Lauster kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri.⁴

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa self confidence (percaya diri) ialah seseorang yang yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga individu tersebut mampu melakukan sesuatu tanpa merasa takut, cemas, memiliki keberanian dalam bertanggung jawab terhadap perbuatan yang dilakukannya, mampu berkata tidak dengan baik dan sopan.

²Asrowi, Chadidjah, dan Ferisa Prasetyaning Utami, "Implementasi Teknik *Assertive training* Untuk Meningkatkan Self-Confidence Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Karanganyar," *Jurnal Ilmiah Pesantren* volume 3, no. 1 (Januari-Juni, 2017), h. 343, <https://adoc.pub/asrowi-chadidjah-dan-ferisa-prasetyaning-utami-universitas-s.html>.

³Wenty Lestari, Kamsih Astuti, dan Novia Sinta Rochwidowati, "Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat *Self confidence* pada Mahasiswa di Yogyakarta," *Jurnal Psikologi* volume 16, no. 2 (Tahun 2020), h. 16, <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/741/564>.

⁴Maryam B. Gainau, *Pengembangan Potensi Diri Anak dan Remaja*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2020), h. 144.

Perihal kepercayaan diri telah Allah bahas dalam Q.S. Al-Imran/3: 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.⁵

Dari ayat tersebut menunjukkan bahwa individu mempunyai potensi yang ada pada dirinya sendiri, tinggal dengan cara apa seseorang itu dapat mengaktualisasikannya. Pada ayat menggambarkan seseorang yang mempunyai self confidence yang baik menunjukkan bahwasanya dirinya tidak lemah dan tidak mudah berputus asa, yang pada dasarnya Allah menciptakan manusia sederajat dengan manusia yang lain tinggal bagaimana mengatur dirinya dengan baik dan juga bagaimana usaha individu tersebut dalam mengubah perilakunya sendiri menjadi seperti apa yang diharapkannya. Seseorang yang tentunya tidak yakin dengan kemampuannya memiliki banyak kendala untuk menerapkannya.

Hal ini sejalan dengan Firman Allah swt. Q.S. Ar-Ra'd/13: 11 yang berbunyi:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

⁵Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an dan Terjemahan*, (Semarang: CV. Asy-Syifa, 2001), h. 143.

Terjemahnya:

“Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.⁶

Ayat tersebut menunjukkan bahwasanya ayat ini digunakan sebagai motivasi bahwa Allah tidak akan mengubah nasib seseorang menjadi lebih baik kecuali dengan usaha dan jerih payahnya sendiri karena dalam diri setiap manusia Allah telah memberikan potensi yang seharusnya dapat ia kembangkan. Rasa percaya diri itu bisa muncul karena keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya, dan lahirnya rasa percaya diri itu karena adanya kesadaran bahwa ketika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka itu yang akan dilakukan. Dalam sebuah hadist juga dijelaskan mengenai sikap percaya diri itu sendiri, bila seorang mukmin memiliki kekuatan maka percaya diri sudah pasti akan dimiliki. Sebagaimana yang terkandung dalam Hadist Riwayat Muslim yang berbunyi:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَابْنُ نُمَيْرٍ قَالَا حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ عَنْ رِبِيعَةَ بْنِ عُثْمَانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ عَنْ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ. (رواه مسلم).⁷

⁶Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya*, (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2014), h. 250.

⁷Abu Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Kitab. Al-Qadr, Juz 2, No. 2664, (Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1993 M), h. 559.

Artinya:

“Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah dan Ibnu Numair mereka berdua berkata; telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Idris dari Rabi'ah bin 'Utsman dari Muhammad bin Yahya bin Habban dari Al A'raj dari Abu Hurairah, dia berkata; "Rasulullah s.a.w. bersabda: “Seorang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah ketimbang seorang mukmin yang lemah, meskipun masing-masing dari keduanya adalah baik. Antusiaslah terhadap sesuatu yang bermanfaat bagimu. Mohonlah pertolongan kepada Allah dan jangan lemah. Jika sesuatu menimpamu, maka janganlah kamu mengatakan: “Seandainya aku lakukan niscaya akan begini dan begini.” Akan tetapi katakanlah: “Semua memang sudah menjadi suratan takdir Allah. Apa yang dikehendaki Allah pasti terlaksana, sekalipun misalnya kamu harus menaklukkan perbuatan syetan”. (HR. Muslim).⁸

Hadist di atas memberikan penjelasan bahwa seorang muslim yang kuat seperti halnya memiliki rasa percaya diri yang tinggi lebih dicintai oleh Allah swt. daripada seorang muslim yang lemah, oleh karena itu untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan ataupun sesuatu yang diharapkan memerlukan semangat yang tinggi, tidak mudah menyerah serta senantiasa meminta pertolongan kepada Allah swt. agar dapat mencapai suatu keberhasilan.

Setiap individu perlu memiliki rasa percaya diri yang baik dan penting untuk ditanamkan dalam diri agar mampu berinteraksi dengan baik juga memiliki keberanian dalam diri. Seperti yang diketahui individu yang kurang memiliki kepercayaan diri ditandai dengan munculnya ketakutan dalam diri, kekhawatiran yang berlebih, tidak yakin dengan kemampuan diri, rasa berdebar-debar.

Maka dari itu untuk mengembangkan dan mengatasi hal ini perlunya dilakukan dengan pemberian kegiatan bimbingan kepada individu tersebut yang

⁸Adib Bisri Musthofa, *Tarjamah Shahih Muslim*, Bab. Arti Perintah untuk menjadi kuat meninggalkan kelemahan, selalu memohon pertolongan kepada Allah, dan menyerahkan takdir kepada Allah. Jilid 4, Cet. I, (Semarang: CV. Asy-Syifa', 1993), h. 595.

dapat membantu dalam mengembangkan potensi dirinya dan mengatasi masalah ataupun kesulitan yang tengah dialaminya. Salah satu bentuk kegiatan yang perlu dilakukan untuk mengatasi masalah dalam meningkatkan self confidence tersebut ialah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik assertive training.

Menurut Frid Mashudi Assertive Training merupakan teknik yang bertujuan melatih keberanian seseorang dalam mengekspresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model social.⁹ Sementara menurut Alberti dalam Gunarsa Assertive Training merupakan suatu prosedur latihan yang diberikan pada individu untuk melatih penyesuaian sosialnya dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pendapat dan haknya.¹⁰

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwasanya assertive training adalah bentuk latihan sikap keberanian dan percaya diri dalam mengungkapkan apa yang benar dan apa yang salah, serta mampu mengungkapkan perasaannya, pendapat, juga melatih serta mendorong individu untuk meningkatkan kepercayaan diri serta keberanian dalam mengekspresikan perilaku yang diharapkan.

Sikap dan perilaku asertif bagi mahasiswa sangatlah penting karena beberapa alasan salah satunya yaitu dengan perilaku asertif akan memudahkan mahasiswa dalam bersosialisasi selain itu mereka juga dapat mengungkapkan apa yang dirasakan dengan terus terang juga dengan berani menyampaikan pendapat

⁹Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012), h. 140.

¹⁰Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), h. 216.

mereka tanpa harus merasa takut dengan penyampaian yang secara baik dan lugas. Salah satu cara untuk meningkatkan percaya diri ini ialah dengan sikap dan perilaku asertif yang pada akhirnya komunikasi yang efektif akan tercapai. Dalam konteks permasalahan inilah, maka kampus sebagai lembaga pendidikan formal diharapkan dapat memfasilitasi bagi timbulnya sikap asertif di kalangan mahasiswa.

Komunikasi di dunia kampus, khususnya dalam proses belajar mengajar diperlukannya komunikasi yang efektif agar proses belajar mengajar berjalan dengan efektif. Bagi kalangan mahasiswa kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat ataupun gagasan merupakan hal yang seharusnya dalam menunjang kegiatan akademik seperti melaksanakan diskusi dalam kelas atau presentasi makalah, laporan, juga seminar. Sehingga dengan ini kepercayaan diri sudah harus memasuki kategori yang tinggi.

Pelatihan asertif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam situasi dimana individu mengalami kesulitan dalam menyatakan penegasan dirinya, tidak berani dalam menyampaikan pendapat juga sulit menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang benar atau layak. Teknik ini diberikan kepada mahasiswa dengan tujuan untuk mengoreksi perilaku atas dirinya yang tidak layak yang kemudian mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah dapat diarahkan untuk meyakini dirinya bahwa mereka memiliki potensi yang mana menjadikan mahasiswa lebih aktif sehingga dapat meningkatkan self confidence mahasiswa tersebut.

Hal ini diperkuat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Imam Prasetyo yang menunjukkan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan percaya diri pada siswa dan yakin pada kemampuan dirinya. Ini di dasarkan pada tingkat percaya diri siswa yang menunjukkan dari 18 siswa yang menjadi populasi dalam penelitian menunjukkan terdapat 5 siswa dengan kategori sedang dan 5 dengan kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat percaya diri siswa meningkat dengan skor sebelum perlakuan sebesar 56,6 dan setelah perlakuan dengan skor sebesar 67,7. Ini membuktikan bahwa teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan dan memberikan perubahan dalam kepercayaan diri siswa.¹¹

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Feni Astuti juga memperlihatkan peningkatan percaya diri melalui teknik *assertive training* yang menunjukkan selama proses penelitian adanya peningkatan dari siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah menjadi meningkat. Kepercayaan diri siswa memperoleh hasil *pre-test* dengan rata-rata skor 48% dengan kategori rendah, setelah diberi perlakuan dengan teknik *assertive training* dalam konseling kelompok, tingkat percaya diri siswa mengalami peningkatan dengan memperoleh hasil *post-test* dengan rata-rata skor 71% dengan kategori tinggi.¹²

¹¹Imam Prasetyo, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas Vii Smp Pgri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”, *Skripsi* (Universitas Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), h. 78.

¹²Feni Astuti, “Efektivitas Teknik *Assertive Training* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Dalam Belajar Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Dumai”, *Skripsi* (UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2020), h. 57.

Berdasarkan dari hasil penelitian terdahulu tersebut ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik assertif training ini efektif jika digunakan dalam mengatasi persoalan yang berkaitan dengan percaya diri, penerimaan diri atau penegasan diri. Sesuai dengan fenomena yang diteliti oleh penulis mengenai self confidence (percaya diri) dikalangan mahasiswa.

Berdasarkan dari hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 diperolehnya informasi yang menunjukkan terdapat beberapa mahasiswa dengan memiliki ciri-ciri kurangnya self confidence, diantaranya ada mahasiswa yang tidak berani dalam mengungkapkan pendapat ketika sedang dalam proses diskusi didalam kelas yang cenderung memilih untuk diam, ragu-ragu dalam angkat bicara, tidak berani dalam bertanya serta tidak berani dalam menjawab pertanyaan karena takut akan salah berbicara yang akibatnya akan ditertawai oleh teman-temannya karena itu lebih memilih untuk diam, canggung dalam melakukan sesuatu sehingga tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki khususnya mahasiswa pada prodi BKI angkatan 2019 masih rendah.

Pada penelitian ini, peneliti memilih mahasiswa sebagai objek penelitian dikarenakan mahasiswa merupakan makhluk sosial yang akan selalu dihadapkan pada situasi interaksi dengan orang lain. Mahasiswa ini diharapkan bisa membiasakan diri dengan menunjukkan kemampuan yang dimilikinya, dalam hal ini kepercayaan diri sangat penting pada setiap seorang mahasiswa dengan menunjukkan kemampuan yang mereka miliki pada orang lain. Alasan memilih

mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 karena peneliti beranggapan bahwa pada mahasiswa tersebut dapat dikatakan sudah seharusnya memiliki kepercayaan diri yang baik mengingat sudah menginjak semester 6 dan sudah melewati beberapa fase masa perkuliahan sebelumnya akan tetapi dari apa yang peneliti amati masih terdapat beberapa mahasiswa yang kurang dalam hal tersebut salah satunya diakibatkan mahasiswa angkatan 2019 ini melewati masa perkuliahan dengan pembelajaran secara online sehingga masa belajarnya dan tatap muka antar teman kelas dengan dosen tidak maksimal yang demikian hal ini menyebabkan mahasiswa pada prodi BKI angkatan 2019 ada diantara mereka yang tidak memiliki kepercayaan diri yang baik.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian karena melihat kondisi permasalahan yang terjadi. Dengan begitu peneliti mengangkat judul “Pengaruh Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Confidence* Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Prodi BKI IAIN Palopo)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. bagaimana gambaran self confidence mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo?
2. Bagaimana proses penerapan teknik *assertive traning* dalam meningkatkan self confidence mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo?

3. Apakah teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui seperti apa gambaran *self confidence* mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo.
2. Untuk mengetahui proses penerapan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo.
3. Untuk mengetahui teknik *assertive training* berpengaruh atau tidak dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa prodi BKI IAIN Palopo.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini di harapkan agar sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan dalam bidang Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* dikalangan mahasiswa dalam Prodi Bimbingan Konseling Islam.
 - b. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan sumbangan gagasan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan Konseling Islam dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa.

- c. Penelitian ini bisa menjadi bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dengan kajian tema yang sama dengan cakupan yang lebih luas.

2. Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan self confidence pada mahasiswa.
- b. Bagi peneliti, mampu memahami sejauh mana pengaruh teknik assertive training tersebut dalam meningkatkan self confidence pada mahasiswa.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Dalam melakukan sebuah penelitian perlu adanya telaah pustaka. Telaah pustaka bertujuan untuk mengetahui keaslian karya ilmiah, karena pada dasarnya suatu penelitian tidak beranjak dari awal, akan tetapi dari penelitian yang mendasarinya. Penelitian yang relevan adalah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan yang menghindari dari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum pernah diteliti oleh orang lain. Adapun penelitian yang relevan dengan yang penulis lakukan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Raohun Prodi Bimbingan dan Konseling Islam tahun 2021 dengan judul Skripsi “Peran Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X Akomodasi Perhotelan di SMKN 1 Palopo.” Penelitian ini membahas mengenai Bimbingan dan Konseling Islam dengan pendekatan teknik *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri siswa SMKN 1 Palopo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam dengan pendekatan teknik *assertive training* berperan efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa di SMKN 1 Palopo, hal ini ditunjukkan dari siswa yang mulai menunjukkan perubahan dari segi percaya diri siswa tersebut yang didasarkan pada hasil perhitungan nilai rata-rata *pretest-posttest* terlihat mengalami

peningkatan dengan nilai *posttest* sebesar 85.83 lebih besar dari nilai *pretest* dengan nilai 63.17.¹

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas mengenai masalah *self confidence* dengan teknik perlakuan yang sama yaitu teknik *assertive training*. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini yaitu penelitian relevan bertujuan untuk mengetahui untuk mengetahui apakah Bimbingan dan Konseling Islam dengan pendekatan *assertive training* berperan efektif untuk meningkatkan percaya diri Siswa SMKN 1 Palopo, sementara penelitian peneliti yaitu bertujuan untuk mengetahui teknik *assertive training* berpengaruh atau tidak dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo.

2. Jurnal oleh Eva Oktapiani Tahun 2019 dengan judul “Penerapan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan *Self Confidence* Peserta Didik Mts.” Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *assertive training* efektif digunakan terlihat dari ungkapan peserta didik Mts yang setelah melakukan latihan tersebut mereka mampu mengungkapkan perasaan dan ekspresi mereka kepada orang lain ketika menghadapi suatu situasi sulit seperti tidak percaya diri karena kondisi fisik.²

Persamaan dalam penelitian ini yakni sama-sama mengangkat masalah *self confidence* dengan teknik yang sama yaitu teknik *assertive training*. Sedangkan dalam perbedaannya ada pada penyebab dari percaya diri itu sendiri.

¹Raohun, “Peran Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan Percaya diri Siswa Kelas X Akomodasi Perhotelan SMKN 1 Palopo.” *Skripsi* (IAIN Palopo 2021), h. 67.

²Eva Oktapiani, “Penerapan Teknik *Assertive training* dalam Meningkatkan *Self confidence* Peserta Didik Mts,” *Quanta* volume 3, no. 1 (Januari 2019), h. 26, <https://doi.org/10.22460/q.v3i1.p20-26.1561>.

Jika pada penelitian relevan adalah karena kondisi fisik mereka yang menyebabkan mereka tidak percaya diri. Sementara penelitian peneliti adalah karena masalah kemampuan mereka yang tidak percaya diri tampil depan umum atau pun kelas ketika akan presentasi, banyak diam, malu untuk bertanya, juga tidak berani dalam mengungkapkan pendapat.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ida Vironica Prodi Pendidikan Agama Islam Tahun 2016 dengan judul Skripsi “Pengaruh Teknik *Assertive Training* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di Mts Al Kautsar Ngumbul Todanan Blora.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan teknik asertif terhadap kepercayaan diri siswa dalam pelajaran akidah akhlak. Dalam penelitian ini dari analisis data kuantitatif menunjukkan bahwa pengaruh teknik *assertive training* terhadap kepercayaan diri siswa dapat diterima.³

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan yang diteliti oleh peneliti yakni pengaruh Teknik *assertive training* pada kepercayaan diri. Sementara pada perbedaanya terletak pada subyek penelitian, dalam penelitian terdahulu mengarah pada kepercayaan diri siswa mts terhadap mata pelajaran akidah akhlak sedangkan pada penelitian peneliti adalah mengarah pada bentuk percaya diri di kalangan mahasiswa.

³ Ida vironica, “Pengaruh Teknik *Assertive training* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTS Al Kautsar Ngumbul Todanan Blora,” *Skripsi* (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus Agustus, 2016), h. 62, <http://repository.iainkudus.ac.id/id/eprint/345>.

B. Landasan Teori

1. Teknik *Assertive training*

Assertive training adalah suatu teknik dalam konseling behavioral yang berfokus pada kasus-kasus yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan yang tidak sesuai dengan apa yang dikatakannya. *Assertive training* yaitu melatih dan membiasakan klien terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan. Teknik ini membantu klien dalam membangkitkan rasa keberanian pada orang lain.⁴

a. Perilaku Asertif

Perilaku asertif adalah perilaku antar perorangan yang (interpersonal) yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan. Menurut Christoff dan Kelly, ada tiga karakteristik perilaku asertif yakni⁵:

- 1) Asertif penolakan. Ditandai dengan ucapan untuk memperhalus seperti maaf.
- 2) Asertif pujian. Ditandai oleh kemampuan untuk mengeskpresikan perasaan positif seperti menghargai, menyukai, mencintai, mengagumi, dan memuji.
- 3) Asertif permintaan. Jenis asertif ini terjadi kalau seseorang meminta orang lain melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan tau tujuan seseorang tercapai, tanpa tekanan atau paksaan.

Sementara menurut Liloyd dalam kutipan Novalia perilaku asertif adalah perilaku yang aktif, terbuka, dan jujur. Perilaku ini dapat memberikan kesan

⁴Agus Sukirno, *Teori dan Teknik Konseling*, (Serang: A-Empat, 2015), h. 74.

⁵Singgih D. Gunarsa, *Psikologi dan Konseling*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2007), h. 215.

menghargai diri sendiri dan orang lain serta dapat menyamakan keinginan, kebutuhan, dan hak orang lain atau juga bisa di artikan sebagai gaya wajar yang tidak lebih dari sikap terbuka, jujur, dan menghargai atau menghormati saat berinteraksi dengan orang lain.⁶

Berdasarkan pandangan di atas maka dapat disimpulkan bahwasanya perilaku asertif adalah suatu kemampuan perilaku individu dalam menyampaikan pendapatnya atau suatu pandangan sesuai dengan perasaannya dengan jujur juga tegas namun tetap sopan, mampu mengatakan tidak terhadap suatu hal yang tidak sesuai dengan perasaan ataupun keinginannya tanpa harus merasa takut atau khawatir pada apa yang disampaikan itu benar atau salah.

b. Pengertian *Assertive Training*

Sementara menurut Alberti dalam Gunarsa *assertive training* merupakan suatu prosedur latihan yang diberikan pada individu untuk melatih penyesuaian sosialnya dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pendapat dan haknya.⁷

Assertive training adalah suatu teknik yang berguna untuk membantu individu yang mempunyai masalah dalam hal-hal berikut:

- 1) Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya.
- 2) Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya.
- 3) Mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata “tidak”.
- 4) Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon lainnya.

⁶Novalia dan Tri Dayakisni, “Perilaku Asertif dan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* volume 1, no.1 (Januari, 2013), h. 174, <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1366>.

⁷Singgih D. Gunarsa, *Psikologi dan Konseling*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2007), h. 216.

- 5) Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.⁸

Menurut Hartono *assertive training* merupakan teknik yang sering digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengakuan diri, atau ketegasan diri.⁹

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah suatu bentuk pelatihan yang diberikan kepada individu untuk melatih dalam mengeskperikan dirinya, sikap, perasaan, serta bertindak sesuai dengan keinginan mereka, berani dalam mengungkapkan pendapatnya, juga dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik.

c. Tujuan Teknik Assertive Training

Pelatihan assertivitas, klien belajar untuk membedakan tingkah laku agresif, pasif dan asertif. Tujuan agar klien belajar bertingkah laku asertif.¹⁰ Tujuan dari latihan perilaku asertif agar individu belajar bagaimana mengubah suatu respon yang tidak sesuai atau tidak benar, dengan respon baru yang sesuai.¹¹

Tujuan dari teknik ini ialah untuk melatih konseli menyatakan diri bahwa tindakan tepat atau benar, meningkatkan kemampuan individu untuk bersikap jujur terhadap dirinya sendiri juga melatih keberanian serta meningkatkan kepercayaan diri. Secara umum tujuan *assertive training* sama dengan tujuan

⁸ Agus Sukirno, *Teori dan Teknik Konseling*, (Serang: A-Empat, 2015), h. 74-75.

⁹ Hartono and Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2013), h. 129.

¹⁰ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Universitas Indonesia, 2013), h. 30.

¹¹ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi dan Konseling*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2007), h. 220.

bimbingan konseling yaitu membantu individu agar mampu mencapai kesejahteraan hidup.

Berdasarkan pandangan di atas dapat diketahui bahwa tujuan *Assertive training* untuk membantu individu bersikap lebih percaya diri dalam hal komunikasi, selain itu latihan ini dapat mengubah perilaku individu dalam meningkatkan kemampuan berperilaku atas keinginan dirinya, juga berani tampil dalam mengungkapkan pendapatnya namun pada saat yang sama tetap menghargai orang lain.

d. Prosedur Latihan Asertif

Assertive training dapat dilakukan dengan menggabungkan beberapa model. Salah satunya adalah menggunakan model *role playing* dan model kelompok. Metode *role playing* (bermain peran) dilakukan agar individu dapat menyatakan bahwa perilaku mereka sesuai atau benar, tingkah laku penegasan dipraktekan dalam situasi bermain peran, perilaku yang diajarkan dalam bermain peran diharapkan dapat dipraktekan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan model kelompok melatih individu untuk dapat mengungkapkan pendapatnya apa yang dirasakan.

Latihan asertif menggunakan prosedur permainan peran. Tingkah laku menegaskan diri pertama-tama di praktekkan dalam situasi permainan peran, dan dari sana diusahakan agar tingkah laku menegaskan diri itu dipraktekkan dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang dapat diperoleh sehingga individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadainya dan belajar

bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi yang terbuka itu.¹²

Menurut Alberti latihan asertif adalah suatu prosedur latihan yang diberikan pada individu untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat dan hak. Prosedurnya sebagai berikut:

- 1) Latihan keterampilan, di mana perilaku verbal maupun nonverbal diajarkan, dilatih, dan diintegrasikan ke dalam perilakunya. Teknik untuk melakukan ini adalah peniruan dengan contoh modeling, umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah, latihan khusus dengan melalui permainan.
- 2) Mengurangi kecemasan, yang dicapai secara langsung atau tidak langsung sebagai hasil dari latihan keterampilan yang dilakukan.
- 3) Menstruktur kembali aspek kognitif, di mana nilai-nilai, kepercayaan, sikap yang membatasi ekspresi diri pada individu, diubah dengan pemahaman dan hal-hal yang dicapai dari perilakunya.¹³

Untuk lebih memahami tahapan dalam pelaksanaan latihan asertif, berikut langkah-langkah yang disajikan dalam tabel dibawah ini:

¹²Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h. 213-215.

¹³Singgih D. Gunarsa, *Psikologi dan Konseling*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2007), h. 216.

Tabel 2.1
Langkah-Langkah Tahapan *Assertive training*¹⁴

Komponen/langkah	Isi Kegiatan
Langkah 1 : Rasional Kegiatan	1. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud penggunaan strategi. 2. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.
Langkah 2 : Identifikasi Keadaan yang menimbulkan persoalan	Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.
Langkah 3 : Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target	Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.
Langkah 4 : Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik	1) Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi 2) Konseli memberi umpan balik secara verbal 3) Pemberian model yang lebih baik 4) Pemberian penguat positif dan penghargaan
Langkah 5 : Melaksanakan latihan dan praktik	Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan
Langkah 6 : Mengulang latihan	Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing
Langkah 7 : Tugas rumah dan tindak lanjut	Konselor memberi tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
Langkah 8 : Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan

¹⁴Jerry Prafitasari, "Efektivitas *Assertive training* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas XI SMAN 12 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017," *Skripsi* (UIN Raden Intan Lampung, 2017), h. 26. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/556>.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah latihan asertif adalah keterampilan, aturan, konsep atau sikap yang sistematis dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan perasaan, keinginan dengan penuh percaya diri. Teknik ini melatih individu bagaimana mengeskpresikan perilaku yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model tertentu.

2. *Self Confidence*

a. Pengertian *Self Confidence*

Menurut Agung dan Iswidharmanjaya dalam kutipan Sudarmono, menyatakan percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuannya sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimilikinya serta dapat memanfaatkan secara tepat. Rasa percaya diri itu bisa muncul karena keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya, dan lahirnya rasa percaya diri itu karena kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka itu yang akan dilakukan.¹⁵ Semetara itu menurut Thantaway dalam Denieda percaya diri adalah kondisi mental atau kepercayaan diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu. Orang yang tidak memiliki percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.¹⁶ Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Kurniasih dan Sani menyatakan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang yang memiliki keyakinan yang kuat

¹⁵Sudarmono, Apuanor, dan Eva Utami, "Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Public Speaking," *Jurnal Paedagogie* volume 6, no. 2 (Juli-Desember, 2018), h. 72, <https://e-jurnal.stkipmsampit.ac.id/index.php/Pendidikan/article/view/112>.

¹⁶Denieda Fanun, *Percaya Diri Harga Mati*, (Yogyakarta: Araska, 2019), h. 33.

untuk berbuat atau berindak. Kurniasih dan Sani juga menyebutkan bahwa indikator-indikator dalam percaya diri yaitu:

- 1) Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu
- 2) Mampu membuat keputusan dengan cepat
- 3) Tidak mudah putus asa
- 4) Tidak canggung dalam bertindak
- 5) Berani presentasi di depan kelas.¹⁷

Disimpulkan bahwa *self confidence* atau percaya diri adalah suatu keyakinan dalam diri seseorang akan kemampuan ataupun potensi yang dimilikinya, yakin akan kemampuan dirinya mengerjakan sesuatu dengan baik dengan hasil yang lebih optimal serta mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Percaya diri adalah sikap yang positif yang membantu individu dalam mengaktualisasikan dirinya dalam bersikap, bergaul, ataupun bersosialisasi dengan lingkungan disekitarnya.

b. Ciri-ciri Individu yang Memiliki *Self Confidence*

Individu yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakannya. Menurut Widjaja dalam buku Oki Candra, individu yang memiliki ciri-ciri percaya diri antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Percaya pada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan terhadap diri sendiri terhadap segala sesuatu yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan dalam mengevaluasi serta mengatasi suatu masalah yang terjadi tersebut.

¹⁷Imas Kurniasih dan Berlin Sani, *Implementasi Kurikulum 2013 Konsep dan Penerapan*, (Surabaya: Kata Pena, 2014), h. 72.

- 2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu mampu bertindak mandiri dalam mengambil suatu keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu meyakini setiap tindakan yang diambil.
- 3) Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik pada diri sendiri, baik pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
- 4) Berani mengungkapkan pendapat, adanya suatu sikap untuk dapat mengungkapkan sesuatu dalam diri yang diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau perasaan yang dapat menghambat pengungkapan tertentu.
- 5) Bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
- 6) Mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu.
- 7) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi.
- 8) Bersikap positif dalam menghadapi masalah.
- 9) Yakin pada diri sendiri.
- 10) Tidak bergantung pada orang lain.
- 11) Merasa dirinya berharga.
- 12) Tidak menyombongkan diri.
- 13) Memiliki keberanian dalam bertindak.¹⁸

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki ciri-ciri *self confidence* yang baik

¹⁸Oki Candra, *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*, (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019), h. 116.

adalah individu yang mampu meyakini akan potensi yang dimilikinya, berani dalam menghadapi segala hal selain itu berani dalam menyampaikan pendapat, meyakini jika dirinya dapat melakukan sesuatu dengan baik dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan, selalu dapat berpikir positif, tidak mudah putus asa serta memiliki sikap yang optimis.

c. Ciri-ciri Kurangnya *Self Confidence*

Terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan gambaran adanya ciri-ciri kurangnya percaya diri. Menurut Santrock mengemukakan bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang kurang memiliki *self confidence* antara lain:

- 1) Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau mengakhiri kontrak fisik.
- 2) Merendahkan diri sendiri secara verbal, depresiasi diri.
- 3) Berbicara terlalu keras secara tiba-tiba, atau dengan nada suara yang datar.
- 4) Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat, terutama ketika ditanya.¹⁹

Individu yang Kurang percaya diri atau rendah diri adalah perasaan yang menganggap terlalu rendah diri pada diri sendiri, orang yang rendah berarti menganggap dirinya sendiri tidak mempunyai kemampuan berarti, menganggap bahwa orang lain lebih baik dibandingkan dengan dirinya sendiri. Ciri-ciri kurang percaya diri:

- 1) Selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan (bersifat introvert).
- 2) Selalu ragu dalam bertindak.

¹⁹Jhon W. Santrock, *Masa Perkembangan Anak Children*, (Jakarta: Salemba Medika, 2003), h. 338.

- 3) Tidak dapat bersaing positif, seperti persaingan kepandaian, dan kegiatan lainnya.²⁰

Orang yang tidak memiliki rasa percaya diri memiliki karakteristik yang berbeda dengan orang yang memiliki rasa percaya diri yang baik. Berikut ini beberapa contoh ciri-ciri orang yang kurang percaya diri:

- 1) Sering merasa cemas ketika menghadapi persoalan yang dianggap sulit.
- 2) Sulit meregami ketegangan pada diri.
- 3) Mudah gugup jika bertemu dengan banyak orang.
- 4) Tidak mengenali potensi diri.
- 5) Mudah menyerah.
- 6) Pesimis.
- 7) Bersikap negatif.
- 8) Selalu membandingkan dirinya dengan orang lain.
- 9) Menarik diri dari kehidupan sosial.²¹

Dari uraian di atas maka disimpulkan bahwa individu kurang percaya diri adalah individu yang selalu memandang rendah diri mereka, tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, tidak mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, selalu merasa cemas ketika menghadapi suatu kesulitan, gugup ketika akan berbicara ataupun merasa ragu dalam menyampaikan pesan juga pendapat, takut membuat kesalahan dalam mencoba sesuatu yang baru. Seseorang yang kurang percaya diri terkadang ketika mengalami sebuah kegagalan, dia

²⁰Nourma Yunita, Endah Mulyani, and Diani Octaviyanti Handajani, *Psikologi Daur Hidup Wanita*, (Malang: Literasi Nusantara, 2019), h. 72.

²¹Kalani Niran, *Trik Sukses Menjalani Relasi Sara Mudah Bergaul, Membangun Pengaruh, dan Memenangkan Kepercayaan Siapa Saja*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019), h. 54.

menganggap bahwa dirinya tidak bisa dan senantiasa merasa pesimis terhadap dirinya sendiri juga mudah putus asa.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Confidence*

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri pada seorang individu, seperti yang dikemukakan oleh hakim dalam Vivin, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu itu muncul sebagai berikut:

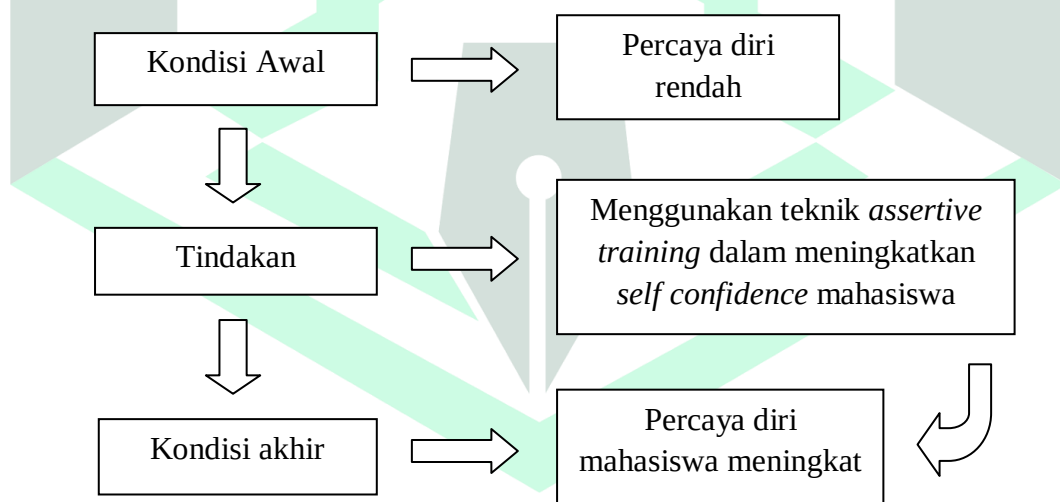
- 1) Lingkungan Keluarga. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan hidup yang paling penting dalam kehidupan setiap orang dan memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan rasa percaya diri seseorang. Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada dalam dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.
- 2) Pendidikan Formal. Setelah lingkungan keluarga, sekolah atau perguruan tinggi merupakan lingkungan yang paling berperan dalam mengembangkan rasa percaya diri. Rasa percaya diri siswa dapat dibangun di sekolah melalui berbagai macam bentuk kegiatan sebagai berikut:
 - a) Memupuk keberanian untuk bertanya; b) Peran guru atau dosen yang aktif bertanya pada siswa/mahasiswa; c) Melatih diskusi atau berdebat; d) Mengerjakan soal di depan kelas; e) Belajar berpidato; f) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler; g) Penerapan disiplin yang konsisten.
- 3) Pendidikan nonformal. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang merasa lebih kagum. Kemampuan dan keterampilan yang dapat diperoleh melalui

pendidikan nonformal misalnya: mengikuti kursus bahasa asing, mengikuti kursus jurnalistik, mengikuti kursus bermain alat musik, mengikuti kursus seni vocal, mengikuti kursus keterampilan untuk memasuki dunia kerja, mengikuti pendidikan keagamaan, dan lain-lain.

- 4) Lingkungan kerja. Suatu hal yang bijaksana jika para karyawan bisa memanfaatkan dunia kerjanya sebagai salah satu sarana untuk belajar meningkatkan kualitas diri termasuk meningkatkan kepercayaan diri.²²

C. Kerangka Pikir

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel independen (bebas X) dan variabel dependen (terikat Y). Dalam penelitian ini pengaruh teknik *assertive training* sebagai variabel bebas, sedangkan *self confidence* sebagai variabel terikat. Adapun kerangka pikir pada penelitian ini dapat digambarkan bagan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

²²Vivin Zulfa Atina, *A Guide To Survive In The Corona Virus Pandemic And The Society 5.0*, (Yogyakarta: Deepublish, 2021), h. 52.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis yang digunakan dinamakan (H_a) atau hipotesis alternatif yaitu menyatakan keadaan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih dan (H_0) atau hipotesis nol yaitu hipotesis yang menunjukkan bahwa satu kelompok dengan kelompok yang lainnya tidak adanya saling hubungan.

H_a : Teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa.

H_0 : Teknik *assertive training* tidak berpengaruh dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

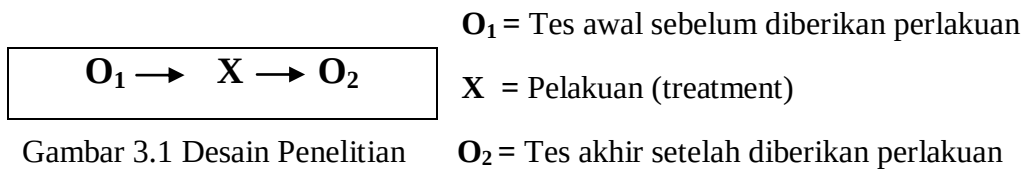
A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data, bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.² Desain yang digunakan yaitu Pre-Eksperimental Design dengan jenis desain *one group pretest-posttest*. Desain ini terdapat tiga tahap yaitu pretest yang dilakukan sebelum melakukan treatment. Kemudian setelah hasil *pretest* terlihat selanjutnya diberikan treatment. Setelah diberikan perlakuan tahap terakhir yaitu dengan memberikan test *posttest* untuk melihat hasil *treatment* apakah terjadi peningkatan setelah diberikannya perlakuan/*treatment*. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 14.

²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 72.



B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian merupakan suatu wilayah atau daerah tempat peneliti melakukan proses penelitian untuk mendapatkan data-data terikat yang dibutuhkan. Penelitian ini dilaksanakan di Institut Agama Islam Negeri Palopo (IAIN PALOPO). Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 19 Mei 2022.

C. Definisi Operasional

Definisi Operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang dapat diamati. Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional

1. Teknik *Assertive Training* sebagai Variabel Independen (bebas) disebut variabel X.

Assertive training adalah suatu latihan yang diberikan pada individu untuk melatih dalam mengeskperikan dirinya, sikap, perasaan, serta bertindak sesuai dengan keinginan mereka, berani dalam mengungkapkan pendapatnya, juga dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik.

2. *Self Confindence* (percaya diri) mahasiswa sebagai variabel Dependent (terikat) disebut variabel Y

Self confindence (percaya diri) adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam melakukan tindakan tidak lagi merasa

cemas, berani dalam melakukan sesuatu, serta memiliki tanggung jawab setiap tindakan yang dilakukan. Adapun percaya diri yang dimaksudkan yaitu seperti memiliki kemampuan dalam mengungkapkan pendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu, mampu membuat keputusan dengan cepat, tidak mudah putus asa, tidak canggung dalam bertindak, dan berani berpresentasi di depan kelas.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan menarik kesimpulan. Sedangkan sampel adalah sebagian kecil dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.³

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019 IAIN Palopo yang berjumlah 75 Mahasiswa. Sementara untuk sampel penelitian ini sebanyak 13 mahasiswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Teknik pengambilan data sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria mahasiswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan skor *self confidence* yang rendah.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang relevan dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, maka peneliti menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 80.

1. Metode Observasi

Observasi atau yang disebut pula pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh indera. Dengan menggunakan metode observasi ini peneliti dimungkinkan dapat melakukan pencatatan dan pengamatan secara sistematis mengenai gejala-gejala yang diteliti tanpa mengajukan pertanyaan. Metode observasi ini dilakukan untuk memperoleh data tentang gambaran dari bentuk *Self confidence* mahasiswa pada prodi BKI angkatan 2019.

2. Metode Kuesioner (Angket)

Menurut Sugiono kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengajukan serangkaian pertanyaan tertulis atau pertanyaan untuk dijawab kepada responden.⁴ Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup, yaitu kuesioner pilihan ganda yang disusun dengan menyediakan alternative jawaban sehingga memudahkan responden dalam memberi jawaban dan memudahkan peneliti dalam menganalisis data.

Penggunaan angket atau kuesioner dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan teknik *assertive training* dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam. Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial, fenomena sosial tersebut telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti. Skala liker memiliki lima alternatif jawaban, tetapi alternatif jawaban skala liker yang

⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 142.

digunakan dalam penelitian ini hanya 1-4 dengan tidak menggunakan alternatif netral agar tidak menimbulkan keraguan responden dalam menjawab pernyataan/pertanyaan. Tabel di bawah ini menunjukkan skor jawaban responden terhadap instrument.

Tabel 3.1
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Favorable (+)	4	3	2	1
Unfavorable (-)	1	2	3	4

Penilaian tingkat *self confidence* dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyaknya item 24. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasinya hasil penelitian adalah sebagai berikut:

- Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel;
Skor maksimal ideal = jumlah item x skor tertinggi
- Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel;
Skor minimal ideal = jumlah item x skor terendah
- Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sample;
Rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal
- Mencari interval skor;
Interval skor = Rentang skor/3.⁵

Berdasarkan pendapat di atas, interval kriteria dapat ditentukan sebagai berikut:

- Skor tertinggi : $24 \times 4 = 96$

⁵Eko Putro Widoyoko, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 144.

- b. Skor terendah : $24 \times 1 = 24$
- c. Rentang : $96 - 24 = 72$
- d. Interval : $72/4 = 18$

Tabel 3.2
Kategori *Self Confidence* (Percaya Diri)

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	78 – 96
Sedang	60 – 78
Rendah	42 – 60
Sangat Rendah	24 – 42

F. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto instrument penelitian ialah alat pada waktu meneliti menggunakan metode, untuk metode angket atau kuesioner kebetulan memiliki istilah yang sama bagi instrumentnya yaitu angket atau kuesioner.⁶ Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah angket. Dalam instrumen percaya diri terdiri dari pernyataan negatif dan pernyataan positif. Pernyataan negatif (unfavourable) adalah pernyataan yang menunjukkan rasa percaya diri yang kurang. Sedangkan untuk pernyataan positif (favourable) adalah pernyataan yang menunjukkan rasa percaya diri yang tinggi. Dalam hal peneliti menyediakan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kisi-kisi instrument penelitian sebagai berikut :

⁶Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek) Edisi Revisi XI*. (Jakarta: Reika Cipta, 2010), h. 192.

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Jumlah item	No item (+)	No item (-)
PERCAYA DIRI	Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu.	9	1,2,14,17,18	8,21,27,28
	Mampu membuat keputusan dengan cepat.	4	9	4,5,6
	Tidak mudah putus asa.	4	10,12	11,22
	Tidak canggung dalam bertindak.	6	3,16,23	15,24,20
	Berani presentasi didepan kelas.	5	13, 19, 25	7,26
Jumlah		28		

Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator kemudian diuji coba dilapangan setelahnya maka peneliti menguji kevalidan dan reliable angket untuk mengetahui apakah angket tersebut layak untuk digunakan. Berikut dijelaskan langkah-langkah dalam pengujian:

1. Uji Validitas Instrument

Uji Validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner. Kuesioner dikatakan valid, jika pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang diukur.⁷ Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan program SPSS versi 26 ditemukan sebanyak 28 item pernyataan, 4 item dinyatakan tidak valid ini disebabkan nilai r hitung < dari r

⁷Masyrukin, *Statistik Inferensial*. (Kudus: Media Ilmu Press, 2004), h. 20.

table (0.224) dengan banyaknya responden sebanyak 75 mahasiswa (N=75), nomor item yang tidak valid yaitu terdapat pada item nomor 5 (0.031), nomor 6 (0.096), nomor 12 (0.041), dan nomor 14 (0.011), sehingga jumlah item yang dinyatakan valid setelah uji validitas sebanyak 24 item pernyataan. Hasil uji validitas secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Berikut hasil uji validitas soal yang telah diuji cobakan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Butir Item

Nomor butir	Nomot item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,7,8,9,10,11,13,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28	24
Tidak Valid	5,6,12,14	4

Berdasarkan hasil uji validitas di atas, dari hasil uji validitas terhadap 28 item pernyataan, terdapat 4 item tidak valid dan 24 item valid. Maka kisi-kisi dari hasil uji validitas instrument dituangkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Instrumen (Final)

Variabel	Indikator	Jumlah item	Nomor Item (+)	Nomor Item (+)
<i>Self confidence</i> (Percaya Diri)	Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu.	8	1,2,13,14	6,17,23,24
	Mampu membuat keputusan dengan cepat	2	7	4
	Tidak mudah putus asa	3	8	9,18
	Tidak canggung dalam bertindak	6	3,12,19	11,16,20
	Berani presentasi di depan kelas	5	10,15,21	5,22
Jumlah		24		

2. Uji Realibilitas Instrument

Menurut Arikunto Realibilitas menunjuk pada sebuah pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen sudah baik. Instrument yang reliabel akan dapat dipercaya. Dimana instrument tersebut tidak bersifat tendensius sehingga bisa mengarahkan responden untuk dapat memilih jawaban tertentu.⁸

Adapun kategori koefisien realibilitas adalah sebagai berikut:

0.80-1.00	: Realibilitas sangat tinggi
0.60-0.80	: Realibilitas tinggi
0.40-0.60	: Realibilitas sedang
0.20-0.40	: Realibilitas rendah ⁹

Kategori koefisien reliabilitas di atas dapat menunjukkan tingkat kereliabilan pernyataan angket/kuesioner. Pernyataan angket/kuesioner dikatakan reliabel jika nilai cronbach's alpha lebih dari 0.60. Dari hasil uji validitas kemudian butir-butir item yang valid dianalisis realibilitasnya, diketahui hasil analisis Cronbach Alpha yaitu sebesar 0,927 itu berarti instrument penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60 (>0.60) sehingga dapat disimpulkan bahwa reliabilitas soal tes baik dan layak digunakan untuk penelitian. Hasil pengujian realibilitas secara lengkap dapat dilihat pada lampiran.

⁸ Suharsimi Arikunto, "*Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek)*." (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 144.

⁹Purwanto, "*Metode Penelitian Kuantitatif*" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 197.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian dilakukan untuk menganalisis hasil tes penelitian mengenai *self confidence* (percaya diri) mahasiswa. Berikut teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang dimaksudkan untuk menggambarkan *self confidence* mahasiswa berupa kondisi awal (pretest) dan kondisi akhir (posttest) sebelum dan sesudah diberi treatment pada mahasiswa menggunakan teknik *Assertive Traning* dengan menggunakan persentase. Penyajian data pada penelitian ini dilakukan dengan cara mencari frekuensi relatifnya (mencari persentasenya). Frekuensi relatif adalah besarnya persentase setiap frekuensi yang menunjuk pada nilai.¹⁰ Rumus mencari frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

¹⁰ Suharsimi Arikunto, "*Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek)*." (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), h. 144.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan *software* SPSS versi 26 dengan uji statistik kolmogorov-Smirnov.¹¹ dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika Signifikansi > 0.05 maka data berdistribusi normal
- b. Jika signifikansi < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

3. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t atau *paired sample t test* dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan eksperimen yaitu adanya peningkatan *self confidence* mahasiswa. analisis data ini dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 26.

Jika $\text{sig} < 0.05$ maka H_a diterima sedangkan H_0 ditolak

Jika $\text{sig} > 0.05$ maka H_a ditolak sedangkan H_0 diterima.

¹¹Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-Prosedur Populer Statistik untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gaya Media, 2017), h. 135

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain dengan menggunakan metode eksperimen dengan jenis pre-eksperimen dengan design tipe one group *pre-test post-test*, penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah teknik *assertive training* ini berpengaruh dalam meningkatkan *self confidence* pada mahasiswa prodi BKI IAIN Palopo angkatan 2019 dengan populasi sebanyak 75 orang. Sementara yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 13 orang yang dipilih secara *purposive sampling*. Pada bab ini peneliti akan mengemukakan hasil penelitian mengenai kepercayaan diri mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo.

1. Gambaran *Self Confidence* Mahasiswa pada Prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat *self confidence* mahasiswa BKI angkatan 2019 IAIN Palopo. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai gambaran *self confidence* mahasiswa BKI angkatan 2019 IAIN Palopo. Setelah semua data pada penelitian terkumpul, terlebih dahulu data yang diperoleh diolah dalam bentuk nilai selanjutnya melakukan perhitungan yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Berdasarkan pada hasil perolehan data yang didapat melalui kuesioner *self*

confidence, berikut dapat dilihat gambaran kepercayaan diri mahasiswa prodi BKI IAIN Palopo angkatan 2019 pada tabel berikut:

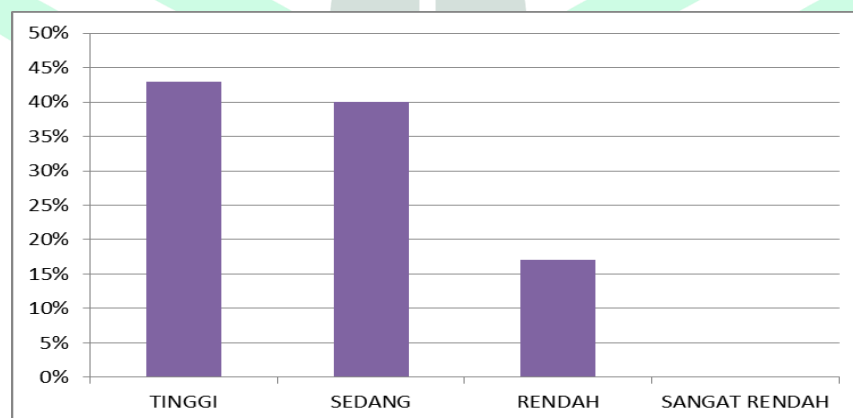
Tabel 4.1

Gambaran *Self Confidence* Mahasiswa prodi BKI Angkatan 2019 IAIN Palopo

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentasi
Tinggi	78 – 96	32	43%
Sedang	60 – 78	30	40%
Rendah	42 – 60	13	17%
Sangat Rendah	24 – 42	-	-
Jumlah		75	100%

(Sumber data: Microsoft Exel 2010)

Berdasarkan pada tabel di atas dapat disimpulkan kategori kepercayaan diri mahasiswa pada prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo yang menjadi populasi dalam penelitian ini menunjukkan kategori yang berbeda-beda, terlihat mahasiswa dengan kategori tinggi berada pada persentase (43%) atau 32 responden, dan mahasiswa dengan kategori sedang berada pada persentase (40%) atau 30 responden, sementara pada kategori rendah berada pada persentase (17%) atau 13 responden. Jumlah keseluruhan responden sebanyak 75 responden. Kategori kepercayaan diri mahasiswa pada prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo dapat digambarkan dalam bentuk sebagai berikut:



Gambar 4.1 Grafik Persentase *Self Confidence* mahasiswa
(Sumber data: Microsoft Exel 2010)

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa *self confidence* (percaya diri) mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo sebagian besar berada pada kategori tinggi, dari kategori tersebut diketahui mahasiswa telah memperlihatkan tingkat percaya diri yang baik, sementara mahasiswa yang berada pada kategori sedang telah menunjukkan percaya diri yang baik namun belum sepenuhnya, dan untuk kategori rendah dalam hal ini mahasiswa belum menunjukkan tentang percaya diri yang baik dalam artian kurang percaya diri.

2. Proses Pelaksanaan *Treatment* dengan Teknik *Assertive Traning* dalam Meningkatkan *Self Confidence* Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019 IAIN PALOPO

Sebelum melakukan rencana tindakan, terlebih dahulu peneliti melakukan langkah pra tindakan agar dapat mengetahui kondisi dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Pertama-tama peneliti melakukan observasi awal terhadap mahasiswa untuk mengetahui bagaimana kondisi dari objek yang ingin diteliti untuk mengetahui kondisi awal, kemudian peneliti memberikan suatu *pre-test* atau dengan memberikan angket yang kemudian menganalisis data *pre-test* tersebut untuk melihat gambaran dari kepercayaan diri mahasiswa, yang selanjutnya hasil dari angket digunakan dalam menentukan sampel penelitian yang masuk dalam kategori mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Selanjutnya peneliti melakukan proses *treatment* atau suatu perlakuan pada mahasiswa yang memiliki *self confidence* yang rendah dengan memberikan bimbingan kelompok, dalam tahap ini peneliti memberikan pemahaman juga penjelasan pada kegiatan yang akan dilakukan. Tindakan terakhir yang dilakukan selanjutnya yaitu dengan mengisi kembali angket *self confidence* sebagai bentuk *post-test*.

a. Pelaksanaan *Pre-test*

Berdasarkan hasil penyebaran angket *pre-test self confidence* yang diberikan pada 75 mahasiswa BKI angkatan 2019 IAIN Palopo, terdapat 13 mahasiswa yang berada pada kategori rendah. *Pre-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran awal kondisi kepercayaan diri mahasiswa sebelum diberikan suatu perlakuan dan yang menjadi kriteri sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa dengan kriteria rendah. Berikut hasil *pre-test self confidence* mahasiswa dengan kriteria rendah.

Tabel 4.2
Hasil *Pre-test Self Confidence* Mahasiswa Kriteria Rendah

No.	Inisial Mahasiswa	Hasil <i>Pre-test</i>	Kriteria
1.	IY	50	Rendah
2.	RJ	53	Rendah
3.	I	56	Rendah
4.	MA	59	Rendah
5.	HS	54	Rendah
6.	DD	55	Rendah
7.	F	60	Rendah
8.	S	53	Rendah
9.	NA	51	Rendah
10.	AP	51	Rendah
11.	A	55	Rendah
12.	K	55	Rendah
13.	P	54	Rendah
Jumlah		706	Rendah

(Sumber data: Microsoft Exel 2010)

Berdasarkan pada tabel di atas, diketahui terdapat 13 mahasiswa dengan tingkat percaya dirinya berada pada kriteria rendah. Kemudian dengan hasil tersebut selanjutnya peneliti melakukan suatu *treatment* dengan menggunakan teknik *assertive training*.

b. Pemberian *Treatment*

Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik *assertive training* yang bertujuan untuk menangani mahasiswa yang kurang percaya diri akibat tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan sendiri sehingga mahasiswa tersebut cenderung memilih untuk menjadi pendiam. Dalam hal ini peneliti mencoba untuk mengajak mahasiswa latihan dengan berulang-ulang yang diharapkan sudah terbiasa yang nantinya dapat digunakan ketika di depan umum atau di dalam kelas, dalam bentuk latihan ketegasan secara kurun waktu dengan bentuk pelatihan melalui kegiatan *role playing* (bermain peran) antara konseli dan konselor secara bergantian. Melalui kegiatan ini mahasiswa tidak hanya berlatih, tapi juga ikut merasakan apa yang mahasiswa rasakan ketika menjadi konselor dan konseli serta membantu untuk membedakan antara tindakan yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Mampu menghadapi masalah, merasakan bagaimana menangani maupun menyikapi masalah yang dihadapi pada saat bermain peran tersebut dilakukan. Kegiatan *treatment* melalui teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa ini dilaksanakan selama 3 kali pertemuan. Di antara waktu melakukan *treatment* terdapat kemudian diberikan pekerjaan rumah (*homework*) sebagai penguatan untuk melakukan peningkatan terhadap kepercayaan diri, *homework* ini berfungsi sebagai alat evaluasi untuk meninjau sejauh mana tingkat keberhasilan pada hasil *treatment* yang telah dilakukan.

1) Tahap pertama

Tahap ini peneliti menjelaskan kegiatan teknik *assertive training* yang akan dilakukan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu mahasiswa membangun rasa kepercayaan diri. Dalam tahap ini, peneliti akan menjelaskan langkah-langkah dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Langkah-langkah pada tahap ini yaitu:

- a) Pemimpin kelompok secara terbuka menerima kehadiran anggota kelompok, mengucapkan salam dan mengucapkan terimakasih.
- b) Rasional strategi. Dalam hal ini pemimpin kelompok akan menjelaskan teknik *assertive training* dan tujuan *assertive training*. *Assertive training* adalah teknik yang digunakan untuk melatih individu dalam mengubah perilaku yang diinginkan, sesuai dengan keinginan konseli sendiri.
- c) Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai asas-asas bimbingan kelompok seperti asas keterbukaan, kesukarelaan, kerahasiaan, kegiatan, dan kenormatifan.
- d) Pemimpin kelompok mengadakan perkenalan, setiap anggota kelompok memperkenalkan diri. Pemimpin kelompok mengawal perkenalan dengan menyebutkan nama dan identitas lainnya yang kemudian diikuti oleh anggota kelompok.
- e) Pemimpin kelompok menjelaskan terkait topik yang akan dibahas dalam kegiatan, adapun topik bahasan yakni: 1) Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu; 2) Mampu membuat keputusan dengan cepat; 3)

Tidak mudah putus asa; 4) Tidak canggung dalam bertindak; 5) Berani presentasi didepan kelas.

Selanjutnya dalam tahap ini sebelum memulai kegiatan teknik *assertive training*, terlebih dahulu pemimpin kelompok melakukan *ice breaking* sebagai bentuk penyemangat bagi mahasiswa sebelum masuk dalam tahap inti kegiatan. Bentuk *ice breaking* dalam perlakuan ini ialah pemimpin kelompok menyebutkan warna “biru dan merah”, apabila pemimpin kelompok menyebutkan warna “biru” maka anggota kelompok harus berdiri dan jika pemimpin kelompok menyebutkan “merah” anggota kelompok tetap duduk di tempat. *Ice breaking* ini dilakukan sampai akhirnya anggota kelompok merasa fresh kembali dan suasana kegiatan menjadi ceria.

2) Tahap Kedua

Tahap ini merupakan tahap peralihan, dalam tahap ini pemimpin kelompok menyatakan kembali apakah anggota kelompok telah memahami dengan baik proses dari kegiatan bimbingan kelompok ini. Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kelompok tugas, selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan mengenai kesiapan para anggota kelompok untuk tahap kegiatan selanjutnya.

3) Tahap Ketiga

Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan bimbingan kelompok dan penelitian ini menggunakan teknik *assertive training*, adapun prosedur latihan asertif dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa terdiri dalam delapan tahapan yaitu rasional strategi, identifikasi masalah yang menimbulkan persoalan,

membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target, bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik, melaksanakan latihan dan praktik, mengulang latihan, tugas rumah dan tindak lanjut, terminasi. Kemudian tahap ini, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mendiskusikan topik yang telah ditentukan.

Sebelum lanjut pada kegiatan, terlebih dahulu pemimpin kelompok memberikan suatu pemahaman mengenai percaya diri dalam Islam itu sendiri, bahwasanya individu yang memiliki percaya diri selalu berpikir positif terhadap diri sendiri dalam kondisi apapun, tidak bersikap lemah akibat dari kondisi yang dialami, jangan berkecil hati dengan melihat kelebihan dari orang lain, percaya pada diri sendiri dan tanamkan dalam diri juga mampu melakukan sesuatu dengan baik tanpa ada keraguan serta percaya dengan kemampuan yang dimiliki, jangan mudah putus asa dan pesimis karena Allah swt. dengan jelas melarang umatnya apabila mudah putus asa dan kurang percaya diri.

Untuk penggambaran setiap pertemuan dalam tahap bimbingan kelompok ini mengutamakan pada aspek indikator yang dapat meningkatkan *self confidence* mahasiswa diantaranya:

- a) Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu

Langkah ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang masalah percaya diri dalam mengungkapkan pendapat secara terbuka tanpa merasa ragu-ragu atau pun merasa takut salah ketika ingin menyampaikan pendapat. Dalam hal ini terdapat beberapa mahasiswa yang masih enggan untuk dapat mengungkapkan pendapatnya dengan berani dikarenakan takut dengan apa yang dipikirkannya

pada saat ingin mengungkapkan pendapat itu tidak masuk akal dan tidak tepat sehingga enggan untuk berbicara, rasa ragu-ragu dalam melakukan sesuatu seperti halnya berpendapat mengungkapkan suatu hal.

b) Mampu membuat keputusan dengan cepat

Tahap ini memberikan pemahaman pada permasalahan percaya diri dalam aspek mampu membuat keputusan dengan cepat. Menentukan sesuatu dengan cepat dalam artian tepat waktu, menunjukkan bahwa seseorang tersebut mampu membuat suatu keputusan berdasarkan pada prinsip yang telah ditetapkan. Dalam hal ini mereka yang yakin akan keputusan yang mereka ambil ini menunjukkan memiliki prinsip baik dengan demikian ia yakin dan tidak merasa ragu dengan apa yang telah ditetapkan. Sebaliknya masih terdapat beberapa mahasiswa yang merasa tidak yakin dengan keputusan yang mereka tetapkan, takut dengan kesalahan kedepannya, sehingga selalu memerlukan bantuan dari orang lain. Seperti halnya dalam diskusi ketika ragu dalam jawaban yang telah ditetapkan individu tersebut tetap tidak yakin sehingga meminta pendapat teman apakah sudah sesuai atau tidak.

Berdasarkan pada dua aspek indikator di atas mahasiswa diminta untuk menceritakan bagaimana pengalaman mereka sesuai dengan topik yang dibahas. Diketahui mahasiswa tersebut tidak yakin pada dirinya sendiri, ragu dalam berpendapat dan tidak yakin dengan keputusan yang diambil yang menimbulkan rasa keraguan dalam diri karena takut akan salah, merasa lebih banyak kekurangan dalam dirinya. Selanjutnya untuk mencapai tujuan dari langkah tersebut pemimpin kelompok menggunakan teknik *assertive training* dengan

metode bermain peran (*role playing*) dan diskusi. Pertama-tama peneliti meminta salah satu mahasiswa untuk melaksanakan *role playing* untuk berperan sebagai mahasiswa yang aktif, berani tampil didepan kelas, Selanjutnya mahasiswa mengungkapkan apa yang ia ketahui dari peran sebelumnya yang telah dipraktikkan dan mengetahui mana sikap yang baik dan tidak sehingga memahami dan menyadari apa yang perlu dilakukan yaitu berusaha dalam mengubah diri dengan baik sehingga merasa lebih percaya diri, selain itu meminta para anggota kelompok untuk mengungkapkan mengenai pentingnya untuk berani dalam mengungkapkan pendapat juga berani menentukan keputusan tanpa ragu-ragu.

c) Tidak mudah putus asa

Pertemuan selanjutnya peneliti menanyakan kabar terlebih dahulu kepada mahasiswa sebelum memulai kegiatan, selanjutnya peneliti menanyakan kesiapan dari anggota kelompok untuk melanjutkan treatment. Pada tahap ini membahas mengenai percaya diri dalam aspek indikator tidak mudah putus asa. Dalam materi ini peneliti memberikan penjelasan tentang orang-orang yang tidak mudah putus asa ataupun tidak mudah menyerah ketika apa yang diharapkan nya tidak dapat tercapai dengan baik, tetap berusaha dengan baik meskipun selalu mendapat kendala dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

d) Tidak canggung dalam bertindak

Tahap ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai aspek percaya diri selanjutnya yaitu tidak canggung dalam bertindak. Pada materi ini memberikan penjelasan bahwa seseorang yang tidak takut atau pun tidak merasa canggung dalam melakukan sesuatu memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik,

ini ditunjukkan dengan seseorang tersebut merasa biasa saja ketika akan berbicara atau pun mengungkapkan pendapat dan yakin dengan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan pada dua aspek indikator di atas pada pertemuan ini, mahasiswa diminta kembali untuk menceritakan bagaimana pengalaman mereka sesuai dengan topik yang dibahas. Kemudian diketahui bahwa mahasiswa tersebut cepat merasa putus asa apabila menghadapi suatu kesulitan, ragu dalam meminta bantuan teman karena merasa khawatir apabila tidak dibantu oleh temannya, selain itu mereka juga merasa canggung apabila ditunjuk untuk tampil depan kelas atau pun ditunjuk untuk mengemukakan pendapatnya.

Guna mencapai tujuan dari langkah ini, mahasiswa kembali melakukan permainan peran dimana peneliti menunjuk salah satu mahasiswa untuk berperan sebagai mahasiswa yang tidak asertif, mudah menyerah juga canggung dalam bertindak sedangkan salah satu mahasiswa yang lain berperan menjadi mahasiswa yang asertif yaitu tidak mudah menyerah, tidak canggung dalam bertindak, menjadi orang yang aktif. Selanjutnya mahasiswa diminta untuk mengemukakan pendapatnya masing-masing mengenai pentingnya rasa percaya diri dibentuk dalam diri, bagaimana baiknya perilaku yang ditunjukkan agar tidak mudah merasa putus asa ketika mendapatkan kesulitan, bagaimana meminta bantuan teman dengan baik tanpa meyinggung perasaan lawan bicara. Selain itu mahasiswa juga diminta untuk mengungkapkan pendapatnya bagaimana baiknya agar mahasiswa tidak merasa malu dan canggung ketika tampil di depan kelas, dengan ini mahasiswa dapat menyadari dan tahu apa yang harus dilakukan untuk

mengubah perilaku yang tidak asertif dalam dirinya dan menjadi pribadi yang percaya diri.

e) Berani presentasi di depan kelas

Tahap ini bertujuan dalam memberikan suatu pemahaman terhadap masalah percaya diri dalam indikator berani presentasi di dalam kelas. Pada materi ini peneliti memberikan penjelasan bahwa seseorang yang berani presentasi di depan kelas menunjukkan sikap yang rileks dan santai, tidak mudah merasa cemas, dan berani tampil, juga merasa biasa saja ketika mendapat giliran untuk presentasi dalam kelas sehingga menunjukkan memiliki percaya diri yang baik.

Berdasarkan pada indikator di atas pada pertemuan ini, mahasiswa diminta kembali untuk menceritakan bagaimana pengalaman mereka sesuai dengan topik yang dibahas. Kemudian diketahui bahwa mahasiswa tersebut ada yang merasa malu dan minder kepada teman-temannya yang aktif dalam memberikan suatu pertanyaan ketika proses diskusi dalam kelas, ada juga yang takut untuk bertanya pada saat proses diskusi karena takut pertanyaan yang diberikan tidak masuk akal, dan adapula mahasiswa yang merasa cemas ketika mendapat giliran untuk maju presentasi.

Guna mencapai tujuan diatas pada pertemuan terakhir dalam proses *treartment* ini, selanjutnya peneliti mengarahkan mereka untuk mengikuti kembali proses kegiatan sama seperti kegiatan sebelumnya, namun kali ini peneliti juga ikut berperan sebagai teman yang tidak memiliki keberanian untuk tampil presentasi juga tidak memiliki keberanian dalam memberikan pertanyaan atau menjawab pertanyaan karena merasa cemas dan gerogi takut akan salah berbicara,

sementara salah satu anggota kelompok diminta untuk berperan sebagai mahasiswa yang aktif juga berani untuk tampil diskusi di depan kelas sementara yang lain berperan aktif untuk memberikan pertanyaan maupun menjawab pertanyaan yang diberikan. Peran ini dilakukan dengan tujuan agar anggota kelompok mampu mengubah perilaku dan memahami bagaimana seharusnya berperilaku sehingga tidak merugikan diri sendiri.

Selanjutnya mahasiswa diarahkan untuk dapat mengungkapkan apa yang diketahui dari peran yang dipraktikkan sebelumnya, mengetahui sikap mana yang baik dan mana yang tidak, menyadari pentingnya menerapkan kepercayaan diri. Kemudian pemimpin kelompok memberikan suatu dorongan untuk percaya bahwa dirinya dapat menjadi lebih percaya diri dari pada sebelumnya. Kemudian, melalui persuasi verbal individu dapat dibimbing atau diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan untuk memperkuat keyakinan bahwa individu tersebut memiliki potensi kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Persuasi verbal tersebut dapat mendorong individu untuk berusaha lebih keras untuk mencapai kesuksesan dan tujuan yang diinginkan.

Perlakuan ini dilakukan berulang-ulang dan bergantian diantara anggota kelompok dan mengekspresikan perilaku sesuai dengan keinginan yang hendak dicapai sehingga memunculkan perilaku yang asertif. Setiap pertemuan diberikannya tugas rumah (*homework*) pada tiap-tiap anggota kelompok. Ini berfungsi sebagai suatu penguatan dalam menunjang perubahan terhadap rasa percaya diri pada tiap anggota kelompok. Lembar kerja yang diberikan sebagai suatu tingkat keberhasilan program menunjukkan anggota kelompok sudah

terbiasa untuk mulai merubah perilakunya sesuai yang mereka harapkan yang mana kegiatan tersebut menimbulkan tingkat percaya diri mereka dapat meningkat

4) Tahap Keempat

Sebelum mengakhiri kegiatan ini, peneliti bertanya kepada anggota kelompok bagaimana perasaan mereka setelah mengikuti kegiatan, apakah mereka sudah berani dalam mengungkapkan pendapatnya, apakah sudah berani untuk bertanya apabila ingin mempertanyakan sesuatu tanpa perlu merasa takut akan salah dalam berbicara atau merasa malu apabila ditertawakan. Selanjutnya pemimpin kelompok dengan anggota kelompok mengambil kesimpulan dari hasil kegiatan bimbingan kelompok, kemudian mengingatkan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam.

c. Pelaksanaan *Post-test*

Setelah layanan bimbingan kelompok diberikan selesai dilaksanakan, selanjutnya mahasiswa yang dipilih untuk menjadi sampel dalam penelitian ini diberikannya kembali angket *post-test* dengan tujuan untuk diketahui sejauh mana tingkat *self confidence* mahasiswa setelah diberikannya suatu *treatment* atau perlakuan. Instrument angket yang digunakan sama dengan angket *pre-test*. Hal ini bertujuan untuk mengukur perubahan hasil dari angket *pre-test* ke *post-test*. Berikut ini disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 4.3

Hasil Post-Test Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019 IAIN Palopo

No.	Inisial Mahasiswa	Hasil <i>Post-test</i>	Kriteria
1.	IY	76	Sedang
2.	RJ	74	Sedang
3.	I	79	Tinggi
4.	MA	82	Tinggi
5.	HS	75	Sedang
6.	DD	73	Sedang
7.	F	79	Tinggi
8.	S	73	Sedang
9.	NA	72	Sedang
10.	AP	73	Sedang
11.	A	80	Tinggi
12.	K	78	Sedang
13.	P	81	Tinggi
JUMLAH		995	
RATA-RATA		76,5	Sedang

(Sumber data: Microsoft Exel 2010)

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diberi suatu *treatment* atau perlakuan terlihat adanya peningkatan percaya diri pada mahasiswa yang menunjukkan terdapat 5 mahasiswa dengan kriteria “tinggi” dan 8 mahasiswa berada dalam kriteria “sedang” dengan jumlah 995 dan untuk nilai rata-rata skor sampel 76,5 dengan menunjukkan kategori “sedang”, yang pada sebelum diberikannya *treatment* terdapat 13 mahasiswa dengan kriteria rendah.

Tabel 4.4

Hasil Post-test Tingkat Self Confidence (percaya diri) Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019 IAIN PALOPO

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	79-96	5	38%
Sedang	61-78	8	62%
Rendah	42-60	-	-
Sangat Rendah	24-42	-	-
Jumlah		13	100%

(Sumber data: Microsoft Exel 2010)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil *post-test self confidence* mahasiswa berada pada kategori tinggi dan sedang di mana terdapat 5 mahasiswa dengan kategori tinggi berada pada persentase 38% dan 8 orang mahasiswa kategori sedang berada pada persentase 62%.

Setelah hasil dari proses *treatment* dilakukan, selanjutnya peneliti menganalisis data hasil *treatment* dengan melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat pengaruh dari teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa. Namun sebelum itu peneliti melakukan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Pada tabel di bawah ini menunjukkan perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

Tabel 4.5
Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Mahasiswa Prodi BKI IAIN Palopo
Angkatan 2019 IAIN Palopo

No.	Inisial Mahasiswa	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori
1.	IY	50	Rendah	76	Sedang
2.	RJ	53	Rendah	74	Sedang
3.	I	56	Rendah	79	Tinggi
4.	MA	59	Rendah	82	Tinggi
5.	HS	54	Rendah	75	Sedang
6.	DD	55	Rendah	73	Sedang
7.	F	60	Rendah	79	Tinggi
8.	S	53	Rendah	73	Sedang
9.	NA	51	Rendah	72	Sedang
10.	AP	51	Rendah	73	Sedang
11.	A	55	Rendah	80	Tinggi
12.	K	55	Rendah	78	Sedang
13.	P	54	Rendah	81	Tinggi
JUMLAH		706		995	
RATA-RATA		54,3	Rendah	76,5	Sedang

(Sumber data: Microsoft Exel 2010)

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata skor *self confidence* mahasiswa sebelum mengikuti kegiatan adalah 54.3 dan sesudah ikut dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* tingkat *self confidence* mahasiswa meningkat menjadi 76.5. Tabel di atas menjelaskan bahwa terjadi peningkatan dari sebelum diberikannya dengan setelah diberikan *treatment*.

Secara rinci untuk melihat perbandingan hasil *pre-test* dan *pos-test* terkait tingkat *self confidence* Mahasiswa, peneliti sajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.6
Persentase Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019 IAIN Palopo

Kategori	Rentang Skor	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		F	%	F	%
Tinggi	79-96	-	-	5	38%
Sedang	61-78	-	-	8	62%
Rendah	42-60	13	100%	-	-
Sangat Rendah	24-42	-	-	-	-
Jumlah		13	100%	13	100%

(Sumber data: Microsoft Exel 2010)

Terlihat dari tabel di atas bahwa 13 mahasiswa pada saat *pre-test* berada pada kategori rendah. Setelah diberi *treatment* berupa penerapan teknik *assertive training* bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa tersebut meningkat, ini sesuai dengan hasil *post-test* bahwa dari 13 mahasiswa, 5 mahasiswa berada pada kategori “tinggi” dan 8 mahasiswa yang berada di kategori “sedang”. Sehingga disimpulkan bahwa penggunaan teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self confidence* mahasiswa.

3. Pengaruh Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Confidence* Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019 IAIN Palopo

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji statistik yang dilakukan untuk menilai distribusi data dalam sekumpulan data atau variabel, terlepas dari apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dengan uji statistik Kolmogorov-smirnov menggunakan SPSS versi 26. Sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal dilihat pada proses pengambilan keputusan. Jika $\text{sig} > 0.05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika $\text{sig} < 0.05$ maka data tidak berdistribusi normal.¹ Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk hal ini karena jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50. Di bawah ini diperoleh hasil dari uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk sebagai berikut:

Tabel 4.7
Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.176	13	.200*	.942	13	.484
POSTEST	.155	13	.200*	.914	13	.210

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

(Sumber data: SPSS Versi 26)

Berdasarkan dari hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari jumlah signifikansi >0.05 . Pada tahap *pre-*

¹Ghozali Imam, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IMB SPSS 21 Update PLS Regresi*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2013), h. 160.

test menunjukkan sig 0.484 artinya >0.05 dan *post-test* dengan sig 0.210 >0.05 . Jadi dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Selanjutnya setelah uji normalitas dilakukan, selanjutnya akan dilakukan perbandingan skor hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang pada sebelumnya telah dilakukan hasil perbandingan skor. Uji hipotesis merupakan suatu cara untuk mengetahui hasil perbandingan nilai antara *pre-test* dan *post-test*. Kemudian dilakukannya uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired samples t-test* untuk mengetahui pengaruh teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa. Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini yang dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows 26* pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	54.31	13	2.926	.812
	POSTEST	76.54	13	3.455	.958

(Sumber data: *SPSS Versi 26*)

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 53.31 dan untuk nilai rata-rata *post-test* sebesar 76.54 artinya adanya peningkatan yang mana menunjukkan nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test*. Maka dapat dikatakan terjadi peningkatan *self confidence* (percaya diri) mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training*.

Selanjutnya nilai korelasi sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan berdasarkan dari hasil *paired samples correlation* pada tabel berikut:

Tabel 4.9
Paired Samples Correlatons

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTEST	13	.666	.013

(Sumber data: SPSS Versi 26)

Terlihat dari tabel *paired samples correlations* di atas menunjukkan nilai pretest dan posttest memiliki correlation 0.666 dan nilai sig. 0.013. Karena nilai sig. $0.013 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara data variabel yakni *pre-test* dan *post-test*.

Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* dapat menggunakan uji t berpasangan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.10
Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviat ion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE-TEST POSTTEST	-22.231	2.651	.753	-23.833	-20.629	-30.240	12	.000

(Sumber data: SPSS Versi 26)

Berdasarkan dari tabel di atas dapat diketahui bahwa t adalah 30.240 mean 22.231, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($30.240 > 2.179$). Dengan demikian nilai t_{hitung} sebesar 30.240 dengan signifikan $0.000 < 0.05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa

teknik *assertive training* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo.

H_a diterima yang artinya adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan suatu perlakuan atau *treatment* dengan teknik *assertive training* yang memberikan pengaruh positif terhadap mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa pada prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian diawali dengan gambaran mengenai *self confidence* mahasiswa, dilanjutkan dengan proses pelaksanaan teknik *assertive training*, dan diakhiri dengan pengaruh teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa.

1. Gambaran *Self Confidence* Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019 IAIN Palopo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo sebagian besar berada pada kategori tinggi dan sedang ini ditandai dengan hasil angket *pre-test* yang dibagikan yang di mana sebagian besar mahasiswa sudah mampu dalam mengungkapkan pendapat, tidak canggung dalam melakukan sesuatu, juga tidak mengambil suatu tindakan, serta tidak mudah putus asa. Namun terdapat pula tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang berada pada kategori dan rendah, berbanding terbalik dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, hal ini ditandai dengan masih adanya mahasiswa yang kesulitan mengungkapkan pendapatnya sendiri, malu

karena tidak pandai mengeluarkan pendapat didepan teman-temannya dikarenakan takut salah ketika berbicara, serta merasa cepat mudah putus asa apabila harapan atau tujuan yang diinginkan tidak dapat tercapai.

Apabila kepercayaan diri mahasiswa tidak diperhatikan tentunya akan menghalangi proses belajar serta dapat mempengaruhi hasil prestasi belajar mahasiswa tersebut. Dikatakan demikian karena mahasiswa tersebut bersikap diam dan juga cepat merasa putus asa ketika menghadapi kegagalan tidak berusaha dengan baik untuk memperbaiki diri sendiri sehingga dengan perilaku yang ditimbulkan tidak menunjukkan perilaku yang asertif tidak ada keinginan dalam diri untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai tersebut, selalu berpikir bahwa orang lain lebih baik dibandingkan dengan dirinya dan mudah putus harapan dalam artian tidak percaya diri.

Menurut Kurniasih dan Sani menyatakan percaya diri adalah kondisi mental atau psikologi seseorang yang memiliki keyakinan yang kuat untuk berbuat atau bertindak.² Dari pandangan tersebut diketahui bahwa perlunya kepercayaan diri dalam diri, seseorang yang percaya pada kemampuannya maka akan dapat berbuat sesuatu dengan yakin tanpa merasa ragu, tidak ada ketakutan dalam diri ketika akan melakukan suatu tindakan yakin pada kemampuannya serta menerapkan dalam diri bahwa dirinya bisa melakukan sesuatu tanpa ada keraguan, berani dalam mengungkapkan pendapat sehingga memunculkan ciri-ciri percaya diri dalam diri. Sebagaimana yang dikemukakan Widjaja menjelaskan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki percaya diri salah satunya yaitu berani

²Imas Kurniasih dan Sani Berlin, *Implementasi Kurikulum 2013 Konsep dan Penerapan*,... h. 72.

mengungkapkan pendapat, adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang diungkapkan pada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tertentu.³ Berpendapat tentunya merupakan hak yang dimiliki setiap orang, karena itu mahasiswa harus memiliki keberanian dalam mengemukakan pendapatnya, tidak perlu merasa takut untuk berbicara ataupun dalam melakukan sesuatu. Hal ini sejalan dengan Firman Allah swt. dalam Q.S. Al-Fushilat/41: 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Terjemahnya:

“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan “janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih, gembiralah mereka dengan jannah yang telah di janjikan Allah kepadamu”.⁴

Ayat di atas menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self confidence* ialah pribadi yang memiliki keyakinan baik tentang diri dan dianggap menjadi orang yang tidak takut serta tidak merasa sedih. Dalam Al-Quran diterangkan bahwa kepercayaan diri ini berada pada pribadi yang istiqamah, yaitu pribadi konsisten dalam memegang teguh keimanan kepada Allah Swt sehingga mereka tidak ada rasa takut kepada apapun dan siapapun kecuali terhadap Allah Swt serta tidak merasa hina sebab merasa percaya diri bahwa keselamatan dan

³Oki Candra, *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*, ... h. 116.

⁴Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an, Terjemahnya dan Tafsir* (Bandung: Jabal, 2010), h. 480.

keberuntungan sedang menunggu mereka. Sikap kurang percaya diri yaitu kondisi individu sebagai akibat dari perasaan yang tertetekan dan perasaan takut yang berlebih dalam diri individu.

2. Proses Penerapan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Confidence* Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019 IAIN Palopo

Tingkat *self confidence* mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *assertive training* terhitung rendah, hal ini ditandai dengan beberapa mahasiswa yang masih sulit dalam mengungkapkan pendapat, merasa malu untuk berbicara atau mengeluarkan pendapat di depan teman-temannya di karenakan takut salah ketika berbicara, canggung dalam melakukan sesuatu sehingga kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya.

Dalam Islam individu yang menunjukkan kurangnya *self confidence* ialah individu yang mudah putus asa dan juga pesimis, tidak memiliki usaha yang keras dalam memperbaiki kekurangan yang ada pada dirinya. Allah memerintahkan manusia untuk menjauhi sikap putus asa sebagaimana yang dijelaskan Allah swt. dalam Q.S. Az-Zumar/39: 53

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ
الدُّنُوْبَ جَمِيْعًا اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

Terjemahnya:

“Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang”.⁵

Berdasarkan dari ayat di atas menunjukkan bahwasanya individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik tentunya memiliki sikap yang tekun tidak mudah putus asa ketika mengalami suatu kegagalan, akan selalu berusaha dengan baik sesuai dengan kemampuan dirinya, berusaha memperbaiki diri dengan baik. Allah swt. memerintahkan untuk menjauhi sikap putus asa yang menunjukkan tidak memiliki percaya diri sekalipun orang tersebut melakukan kesalahan, akan tetapi Allah tetap membukakan rahmat bagi orang-orang yang tidak mudah putus asa dan berusaha dengan baik. Ayat-ayat di atas dapat digunakan sebagai suatu motivasi dalam meningkatkan *self confidence*.

Secara umum pelaksanaan penelitian ini peneliti menggunakan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* yang dilakukan selama 3 kali pertemuan. Menurut Alberti dalam Gunarsa, *assertive training* merupakan suatu prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih penyesuaian sosialnya dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pendapat, dan haknya.⁶

Perilaku asertif penting bagi mahasiswa karena akan memudahkan dalam bersosialisasi selain itu dapat dengan terbuka dalam menyampaikan apa yang dirasakan juga dengan berani dalam mengungkapkan pendapatnya secara baik. Sesuai dengan teori tersebut, peneliti memanfaatkan teknik *assertive training*

⁵Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an, Terjemahnya dan Tafsir* (Bandung: Jabal, 2010), h. 464.

⁶Singgih D. Gunarsa, *Psikologi dan Konseling*, ... h. 216.

sebagai upaya dalam memberikan pemahaman kepada mahasiswa agar mampu meningkatkan *self confidence* (percaya diri). Dari hal ini, anggota kelompok akan belajar bagaimana untuk berperilaku asertif agar dapat meningkatkan rasa kepercayaan dirinya.

Selama proses bimbingan kelompok yang dilakukan terlihat ada perkembangan dari setiap pertemuan. Hal ini ditandai pada perkembangan anggota kelompok disetiap pertemuan. Pada pertemuan pertama, anggota kelompok masih terlihat canggung dan malu. Kemudian pada pertemuan kedua, anggota kelompok sudah mulai bisa beradaptasi dengan baik dan memulai pembicaraan terlebih dahulu. Pada pertemuan terakhir, anggota kelompok mulai mampu menunjukkan dan mengembangkan kemampuan dirinya serta mulai menunjukkan perilaku yang asertif.

3. Pengaruh Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan *Self Confidence* Mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2019 IAIN Palopo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa pada prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo yang ditandai dengan meningkatnya setiap indikator percaya diri dalam penelitian ini. Penggunaan teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self confidence* mahasiswa ini terlihat dari meningkatnya nilai percaya diri mahasiswa setelah diberikannya perlakuan dan dilaksanakan *post-test* yang mana terdapat 13 mahasiswa yang pada kategori “rendah” meningkat menjadi kategori “sedang” dan kategori “tinggi”.

Setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training* terhadap 13 mahasiswa diketahui tingkat percaya diri mahasiswa meningkat. Hal ini sesuai dengan hasil *post-test* yang diberikan kepada mahasiswa bahwa skor rata-rata yang diperoleh dari 13 orang mahasiswa berada pada kategori “sedang”. Perubahan kategori pada siswa yang pada saat *pre-test* yaitu berada pada kategori “rendah” menuju ke kategori “sedang” dan “tinggi”. Pada tahap *post-test* menunjukkan bahwa pemberian teknik *assertive training* memberikan pengaruh yang positif pada tingkat *self confidence* (percaya diri) mahasiswa. Adapun hasil yang diperoleh melalui analisis deskriptif yang diperkuat dengan hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa hipotesis kerja (H_a) dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Artinya teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa prodi BKI IAIN Palopo 2019 IAIN Palopo.

Hal ini terbukti yang berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis bahwa perubahan mean sebesar 22.231 kearah positif sehingga penggunaan model mengalami kenaikan sebanyak 22.231 dari pretest ke posttest. Dengan standar deviasi sebesar 2.179 serta standar error mean sebesar 753. Uji-T menggunakan Paired Sample t Test menghasilkan nilai t adalah 30.240 mean 22.231, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($30.240 > 2.179$), dengan demikian percaya diri mahasiswa mengalami adanya perubahan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training* dan $sig\ 0.000 < 0,05$. Dari Hasil tersebut menunjukan mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini menjadi lebih percaya diri dan yakin pada kemampuan mereka serta lebih berani dalam

mengemukakan pendapat, berani untuk bertanya ataupun menjawab pertanyaan dalam proses diskusi. Adapun Tujuan penelitian ini ialah untuk membantu mahasiswa dalam hal meningkatkan kepercayaan diri.

Selama proses penelitian berlangsung, penelitian ini mempunyai keterbatasan-keterbatasan tersendiri. Pelaksanaan penelitian ini sudah dilakukan dan diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan prosedur penelitian ilmiah, akan tetapi peneliti dalam hal ini mendapat keterbatasan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Pelaksanaan dilakukan saat perkuliahan telah selesai sehingga sering membuat waktu penelitian yang terburu-buru dikarenakan mahasiswa ingin segera pulang sehingga terkesan tidak fokus pada pelaksanaan pelatihan.
2. Pedoman yang dibuat oleh peneliti sebagai bahan dalam pelaksanaan belum tersusun dengan baik sehingga tidak memperoleh informasi yang lebih optimal terkait dengan rasa percaya diri.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya mengenai pengaruh teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran tingkat *self confidence* (percaya diri) mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo secara umum berada pada kategori tinggi namun terdapat pula tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang berada pada kategori sedang dan rendah. Diperoleh dari pemberian kuesioner *pre-test* dari 75 responden menunjukkan pada kategori tinggi berada pada persentase 43% atau sebanyak 32 orang, untuk kategori sedang berada pada persentase 40% atau sebanyak 30 orang, dan untuk kategori rendah berada pada persentase 17% atau 13 orang.

2. Proses pelaksanaan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*. Untuk langkah-langkah bimbingan kelompok meliputi tahap pembukaan yang berupa penerimaan anggota kelompok secara terbuka, menjelaskan teknik yang digunakan dalam kegiatan, menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok, pengenalan diri dan ice breaking; tahap peralihan pada tahap ini menjelaskan kembali kegiatan kelompok dan menjelaskan topik yang akan di bahas dalam kegiatan dan menanyakan kesiapan anggota kelompok; tahap kegiatan berupa pemberian treatment teknik *assertive training* dengan topik

yang ditentukan; dan tahap pengakhiran berupa pengutaraan perasaan anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan dan menyimpulkan hasil kegiatan.

3. Pengaruh teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo. Terdapat pengaruh teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo. Hal ini dapat dilihat bahwa adanya peningkatan skor percaya diri dengan nilai *pre-test* sebesar 706 dengan rata-rata 54,3 dan *post-test* sebesar 995 dengan rata-rata 76,5 dari 13 mahasiswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini setelah diberikannya *treatment*.

B. Saran

Adapun saran yang diberikan penulis untuk memperbaiki kekurangan dan keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa.

Penelitian ini untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, dengan berani mengungkapkan pendapatnya, percaya pada kemampuan yang dimilikinya. Karena itu mahasiswa disarankan untuk selalu menerapkan hasil latihan agar dapat terus ditingkatkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya memperhatikan situasi dan waktu pelaksanaan kegiatan agar lebih efektif sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih jelas, juga hendaknya dapat membangun suasana keaktifan agar sampel penelitian fokus terhadap proses pelaksanaan. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan kajian yang lebih dalam yang

berkaitan dengan prosedur pelatihan asertif agar memudahkan dalam menentukan langkah-langkah yang diberikan dalam proses pelaksanaan latihan sehingga penelitian dapat dilakukan dengan lebih baik lagi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Kitab. Al-Qadr, Juz 2, No. 2664, (Beirut-Libanon: Darul Fikri, 1993 M), h. 559.
- Adib Bisri Musthofa, Tarjamah Shahih Muslim, Bab. Arti Perintah untuk menjadi kuat meninggalkan kelemahan, selalu memohon pertolongan kepada Allah, dan menyerahkan takdir kepada Allah. Jilid 4, Cet. I, (Semarang: CV. Asy-Syifa', 1993), h. 595.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek) Edisi Revisi XI*. Jakarta: Reika Cipta, 2010.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian (Satu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Reika Cipta, 2010.
- Asrowi, Chadidjah, dan Ferisa Prasetyaning Utami. "Implementasi Teknik Assertive training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Karanganyar." *Jurnal Ilmiah Pesantren* volume 3, no. 1 2017. <https://adoc.pub/asrowi-chadidjah-dan-ferisa-prasetyaning-utami-universitas-s.html>.
- Atina, Vivin Zulfa. *A Guide To Survive In The Corona Virus Pandemic And The Society 5.0*. Yogyakarta: Deepublish, 2021.
- Candra, Oki. *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Fanun, Denieda. *Percaya Diri Harga Mati*. Yogyakarta: Araska, 2019.
- Gainau, Maryam B. *Pengembangan Potensi Diri Anak dan Remaja*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2020.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi dan Konseling*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2007.
- Gunarsa, Singgih. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri, 2011.

- Hartono and Boy Soedarmadji. Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana, 2013.
- Kementrian Agama Republik Indonesia, Al Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya. Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2014.
- Kementrian Agama Republik Indonesia, Al Qur'an dan Terjemahan. Semarang: CV. Asy-Syifa, 2001.
- Kementrian Agama Republik Indonesia, Al Qur'an, Terjemahnya dan Tafsir. Bandung: Jabal, 2010.
- Kurniasih, Imas and Berlin Sani, Implementasi Kurikulum 2013 Konsep dan Penerapan. Surabaya: Kata Pena, 2014.
- Lesmana, Jeanette Murad. Dasar-Dasar Konseling Jakarta: Universitas Indonesia, 2013.
- Lestari, Wenty, Kamsih Astuti, dan Novia Sinta Rochwidowati. "Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat Self confidence pada Mahasiswa di Yogyakarta." Jurnal Psikologi volume 16, no. 2 2020. <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/741/564>.
- Mashudi, Farid. Psikologi Konseling. Jogjakarta: IRCiSoD, 2012.
- Masyrukin. Statistik Inferensial. (Kudus: Media Ilmu Press, 2004.
- Niran, Kalani. Trik Sukses Menjalin Relasi Sara Mudah Bergaul, Membangun Pengaruh, dan Memenangkan Kepercayaan Siapa Saja. Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019.
- Novalia and Tri Dayakisni. "Perilaku Asertif dan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying." Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan volume 1, no.1 2013. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1366>.
- Oktapiani, Eva. "Penerapan Teknik Assertive training Dalam Meningkatkan Self confidence Peserta Didik Mts." Quanta volume 3, no. 1 2019. <https://doi.org/10.22460/q.v3i1p20-26.1561>.
- Prafitasari, Jerry. "Efektivitas Assertive training dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas XI SMAN 12 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017." Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/556>.
- Purwanto, Metode Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Raohun. "Peran Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Percaya diri Siswa Kelas X Akomodasi Perhotelan SMKN 1 Palopo." Skripsi IAIN Palopo, 2021.

- Santrock, Jhon W. Masa Perkembangan Anak Children. Jakarta: Salemba Medika, 2003.
- Sarwono, Jonathan, and Hendra Nur Salim. Prosedur-Prosedur Populer Statistik untuk Analisis Data Riset Skripsi. Yogyakarta: Gaya Media, 2017.
- Sudarmono, Apuanor, and Eva Utami. "Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Public Speaking." *Jurnal Paedagogie* volume 6, no. 2 (2018). <https://e-jurnal.stkipmsampit.ac.id/index.php/Pendidikan/article/view/112>.
- Sugiono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sukirno, Agus. Teori dan Teknik Konseling. Serang: A-Empat, 2015.
- Thalib, Azmi Septiani. "Pengembangan Media Bimbingan Konseling Permainan Monopoli Truth And Dare Untuk Meningkatkan Self confidence Pada Peserta Didik." *Indonesian Journal of School Counseling* volume 1, no. 1 2021. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v1i1.19319>.
- Vironica, Ida. "Pengaruh Teknik Assertive training Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTS Al Kautsar Ngumbul Todanan Blora." Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus Agustus, 2016. <http://repository.iainkudus.ac.id/id/eprint/345>.
- Widoyoko, Eko Putro. Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Yunita, Nourma, Endah Mulyani, and Diani Octaviyanti Handajani. Psikologi Daur Hidup Wanita. Malang: Literasi Nusantara, 2019.

L

A

M

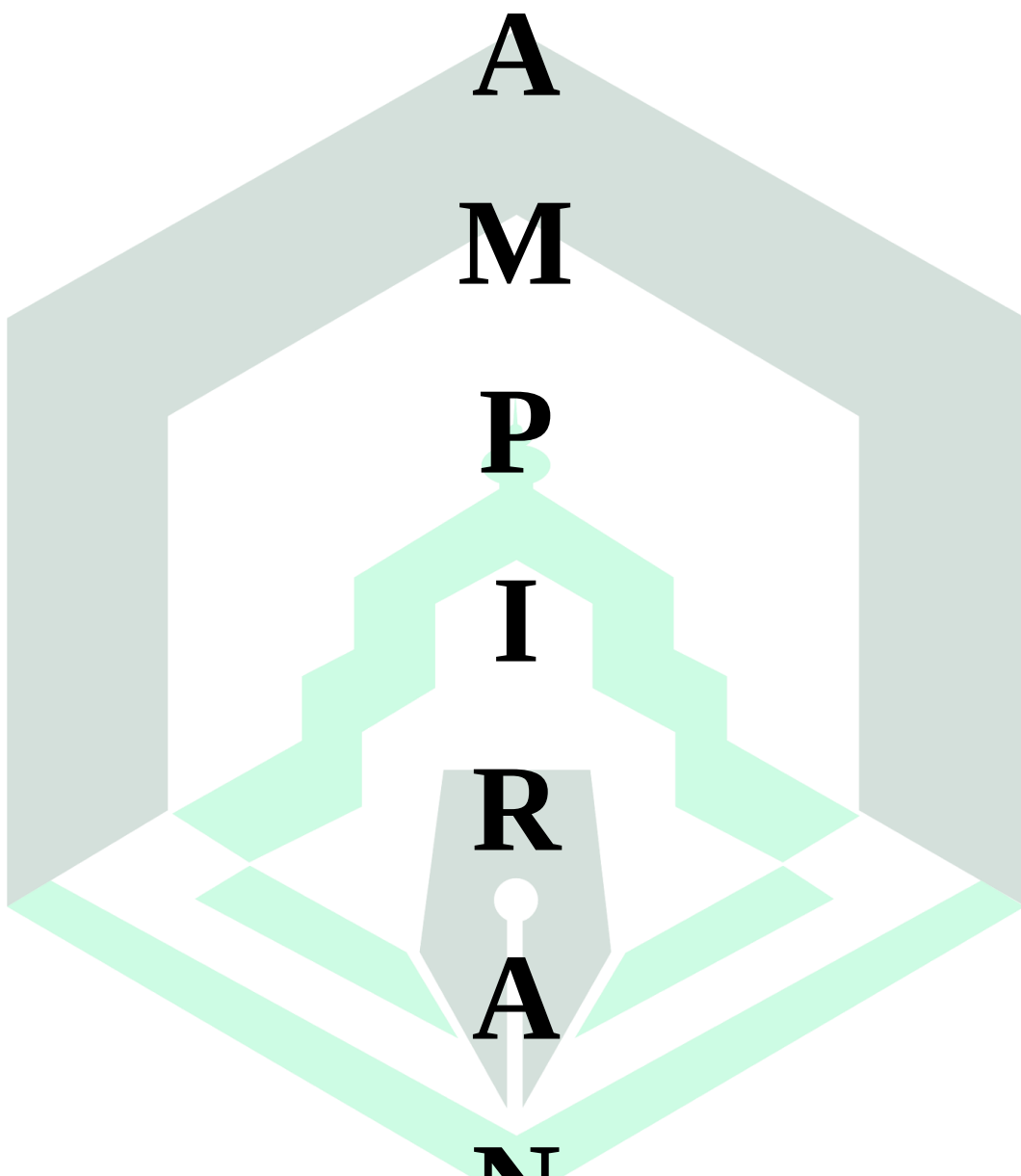
P

I

R

A

N



LAMPIRAN 1 (ANGKET PENELITIAN)

ANGKET PERCAYA DIRI SEBELUM UJI COBA LAPANGAN

PENGANTAR

Dalam rangka penelitian untuk menyusun skripsi, angket ini disusun bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai percaya diri mahasiswa dalam hal proses pembelajaran. Jawaban yang anda berikan tidak mempengaruhi prestasi akademik dan hanya digunakan sebagai data penelitian. Oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Atas perhatian dan kerjasama yang telah anda berikan, saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Pada kolom jawaban yang disediakan terdapat pernyataan yang terdiri dari 4 pilihan jawaban. Jawaban dari setiap pernyataan yang dipilih diberi tanda centang(✓) apabila sesuai dengan kondisi yang anda alami pada kolom yang disediakan yaitu SS, S, TS, STS sesuai pernyataan anda.

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menyampaikan pendapat didalam kelas	√			

Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menyampaikan pendapat didalam kelas.				
2.	Saya akan mengungkapkan dengan tegas gagasan dan pikiran saya.				
3.	Ketika ada mata pelajaran yang tidak dimengerti saya mencoba memberanikan diri untuk bertanya.				
4.	Saya kurang yakin dengan keputusan yang saya ambil sendiri.				
5.	Penting bagi saya untuk mengetahui persetujuan orang lain terhadap keputusan yang saya ambil.				
6.	Saya meminta saran orang lain dalam memutuskan suatu masalah.				

7.	Ketika saya mendapat giliran presentasi di kelas, saya merasa gelisah dan gerogi.				
8.	Ketika saya belum memahami materi perkuliahan saya malu untuk bertanya, sehingga saya kesulitan dalam memahami materi perkuliahan atau pun sulit dalam mengerjakan tugas kuliah.				
9.	Saya merasa yakin dengan keputusan yang saya buat tanpa bantuan dari orang lain.				
10.	Saya tidak berkecil hati ketika mendapatkan nilai rendah dan saya akan tetap berusaha dengan baik agar mendapatkan nilai yang saya harapkan.				
11.	Saya merasa mudah putus asa ketika tidak ada teman yang mau menolong saya.				
12.	Saya akan berusaha dengan baik mengerjakan tugas kuliah saya tanpa bantuan dari orang lain.				
13.	Saya mencoba membuat diri saya rileks untuk mengurangi ketegangan saat tampil presentasi.				
14.	Saya merasa percaya diri ketika melakukan sesuatu tanpa merasa ragu dengan apa yang saya lakukan.				
15.	Saya merasa canggung ketika dihadapkan pada situasi yang baru.				
16.	Saya merasa biasa saja atau tidak canggung ketika ditunjuk untuk menjawab pertanyaan.				
17.	Saya merasa percaya diri dan tidak malu dengan apa yang saya sampaikan.				
18.	Saya lancar berbicara di depan kelas ketika menyampaikan pendapat saya.				
19.	Saya berani memberikan pertanyaan ataupun				

	menjawab pertanyaan ketika presentasi.				
20.	Saya merasa takut dan canggung ketika akan menjawab pertanyaan dari guru karena itu saya lebih memilih diam.				
21.	Saya merasa ragu ketika akan bertanya pada saat diskusi takut dianggap bodoh oleh teman-teman karena pertanyaan saya tidak masuk akal.				
22.	Saya mudah menyerah ketika menghadapi suatu kesulitan.				
23.	Saya tidak canggung dan yakin dengan kemampuan sendiri dalam bertindak.				
24.	Saya malu untuk tampil didepan kelas dan berkenalan dengan orang yang belum saya kenal.				
25.	Saya berani presentasi di depan kelas walau tanpa persiapan atau mendidik.				
26.	Saya akan menolak jika diminta presentasi secara mendadak walau diberi tenggang waktu.				
27.	Saya akan diam saja walau saya tahu jika tidak di tunjuk.				
28.	Saya akan memilih diam saja tidak mengemukakan pendapat, takut tidak diterima.				

LAMPIRAN 2 (TABULASI DATA PENEITIAN)

SKOR ANGKET PENELITIAN SEBELUM UJI COBA LAPANGAN

RES	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	jml
IY	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
I	4	4	4	3	3	2	3	4	2	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	95
I	4	4	4	3	1	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
RJ	3	3	3	1	1	1	1	1	3	4	2	4	4	3	1	3	3	3	3	1	1	1	2	3	2	2	2	1	62
I	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	67
MIA	4	4	4	3	1	1	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	88
SR	4	4	4	3	1	1	4	4	1	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	92
WMR	3	4	4	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	88
AH	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	90
R	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	4	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	75
MA	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	69
WA	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	76
A	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	74
MFI	4	4	4	4	1	1	4	4	3	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	99
NS	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	1	2	3	3	3	4	76
MA	4	4	4	3	1	1	2	4	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	95
HS	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61
S	4	4	4	4	1	2	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	88
DD	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	63
ADA	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	4	1	4	3	4	4	84
ML	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	76
RNR	4	4	4	3	2	2	2	4	2	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	90
AN	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	71

R	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	70
YDL	3	3	3	3	1	1	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	88
AMS	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	91
AWK	4	4	3	3	1	1	4	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	91
YDP	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	93
F	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	69
NS	4	4	4	3	1	1	2	4	1	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	92
S	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	3	4	3	1	2	3	2	3	1	1	1	4	1	3	1	1	4	61
NA	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	60
AP	3	2	3	2	1	1	1	1	2	3	2	3	3	4	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	60
W	3	3	4	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	77
RBA	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	74
M	4	4	4	4	1	1	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	93
A	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	65
S	3	3	4	2	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	75
K	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	72
K	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	65
S	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	72
NHS	4	4	4	3	2	2	2	1	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	82
NS	4	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	4	4	4	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	75
P	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	64
VB	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	90
EY	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	85
MW	3	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	88
SIS	4	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	87
H	4	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	85
SAR	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	87
MS	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	89

SR	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	87
SD	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	86
NH	4	4	4	3	1	1	2	3	4	4	3	1	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	84
ATR	4	4	4	3	1	1	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	84
MJ	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	88
WH	4	4	4	3	2	1	2	3	2	3	3	1	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	81
R	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	83
MHR	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	90
Y	4	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	84
UN	4	4	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	4	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	3	3	75
MIH	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	2	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	94
PA	4	4	4	3	2	2	2	1	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	82
M	2	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	81
G	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	80
N	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	78
KA	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	77
UA	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	88
A	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	4	3	3	76
R	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	89
H	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	91
W	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	81
EY	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	87
TH	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	91
W	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	85

LAMPIRAN 3 (HASIL UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS)

Hasil Uji Validitas

No. Pernyataan	R _{table}	R _{hitung}	Kesimpulan	Keterangan
P1	0.224	0.744	Valid	Diterima
P2	0.224	0.759	Valid	Diterima
P3	0.224	0.729	Valid	Diterima
P4	0.224	0.648	Valid	Diterima
P5	0.224	0.031	Tidak Valid	Dibuang
P6	0.224	0.096	Tidak Valid	Dibuang
P7	0.224	0.667	Valid	Diterima
P8	0.224	0.677	Valid	Diterima
P9	0.224	0.233	Valid	Diterima
P10	0.224	0.293	Valid	Diterima
P11	0.224	0,375	Valid	Diterima
P12	0.224	0.041	Tidak Valid	Dibuang
P13	0.224	0,366	Valid	Diterima
P14	0.224	0.011	Tidak Valid	Dibuang
P15	0.224	0.603	Valid	Diterima
P16	0.224	0.691	Valid	Diterima
P17	0.224	0.620	Valid	Diterima
P18	0.224	0.651	Valid	Diterima

P19	0.224	0.748	Valid	Diterima
P20	0.224	0.717	Valid	Diterima
P21	0.224	0.647	Valid	Diterima
P22	0.224	0.626	Valid	Diterima
P23	0.224	0.610	Valid	Diterima
P24	0.224	0.686	Valid	Diterima
P25	0.224	0.477	Valid	Diterima
P26	0.224	0.588	Valid	Diterima
P27	0.224	0.699	Valid	Diterima
P28	0.224	0.687	Valid	Diterima

Hasil Analisis Uji Realibilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	24

LAMPIRAN 4 (ANGKET PENELITIAN SETELAH UJI COBA LAPANGAN)

ANGKET PERCAYA DIRI SETELAH UJI COBA LAPANGAN

PENGANTAR

Dalam rangka penelitian untuk menyusun skripsi, angket ini disusun bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai percaya diri mahasiswa dalam hal proses pembelajaran. Jawaban yang anda berikan tidak mempengaruhi prestasi akademik dan hanya digunakan sebagai data penelitian. Oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Atas perhatian dan kerjasama yang telah anda berikan, saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Pada kolom jawaban yang disediakan terdapat pernyataan yang terdiri dari 4 pilihan jawaban. Jawaban dari setiap pernyataan yang dipilih diberi tanda centang(√) apabila sesuai dengan kondisi yang anda alami pada kolom yang disediakan yaitu SS, S, TS, STS sesuai pernyataan anda.

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menyampaikan pendapat didalam kelas	√			

Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menyampaikan pendapat didalam kelas.				
2.	Saya akan mengungkapkan dengan tegas gagasan dan pikiran saya.				
3.	Ketika ada mata pelajaran yang tidak dimengerti saya mencoba memberanikan diri untuk bertanya.				
4.	Saya kurang yakin dengan keputusan yang saya ambil sendiri.				
5.	Ketika saya mendapat giliran presentasi di kelas, saya merasa gelisah dan gerogi.				
6.	Ketika saya belum memahami materi perkuliahan saya malu untuk bertanya, sehingga saya kesulitan dalam memahami materi perkuliahan atau pun sulit dalam mengerjakan tugas kuliah.				
7.	Saya merasa yakin dengan keputusan yang saya buat tanpa bantuan dari orang lain.				
8.	Saya tidak berkecil hati ketika mendapatkan nilai rendah dan saya akan tetap berusaha dengan baik agar mendapatkan nilai yang saya harapkan.				
9.	Saya merasa mudah putus asa ketika tidak ada teman yang mau menolong saya.				
10.	Saya mencoba membuat diri saya rileks untuk mengurangi ketegangan saat tampil presentasi.				
11.	Saya merasa canggung ketika dihadapkan pada				

	situasi yang baru.				
12.	Saya merasa biasa saja atau tidak canggung ketika ditunjuk untuk menjawab pertanyaan.				
13.	Saya merasa percaya diri dan tidak malu dengan apa yang saya sampaikan.				
14.	Saya lancar berbicara di depan kelas ketika menyampaikan pendapat saya.				
15.	Saya berani memberikan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan ketika presentasi.				
16.	Saya merasa takut dan canggung ketika akan menjawab pertanyaan dari guru karena itu saya lebih memilih diam.				
17.	Saya merasa ragu ketika akan bertanya pada saat diskusi takut dianggap bodoh oleh teman-teman karena pertanyaan saya tidak masuk akal.				
18.	Saya mudah menyerah ketika menghadapi suatu kesulitan.				
19.	Saya tidak canggung dan yakin dengan kemampuan sendiri dalam bertindak.				
20.	Saya malu untuk tampil didepan kelas dan berkenalan dengan orang yang belum saya kenal.				
21.	Saya berani presentasi di depan kelas walau tanpa persiapan atau mendidik.				
22.	Saya akan menolak jika diminta presentasi secara medadak walau diberi tenggang waktu.				
23.	Saya akan diam saja walau saya tahu jika tidak di tunjuk.				
24.	Saya akan memilih diam saja tidak mengemukakan pendapat, takut tidak diterima.				

LAMPIRAN 5 (TABULASI DATA PENEITIAN)

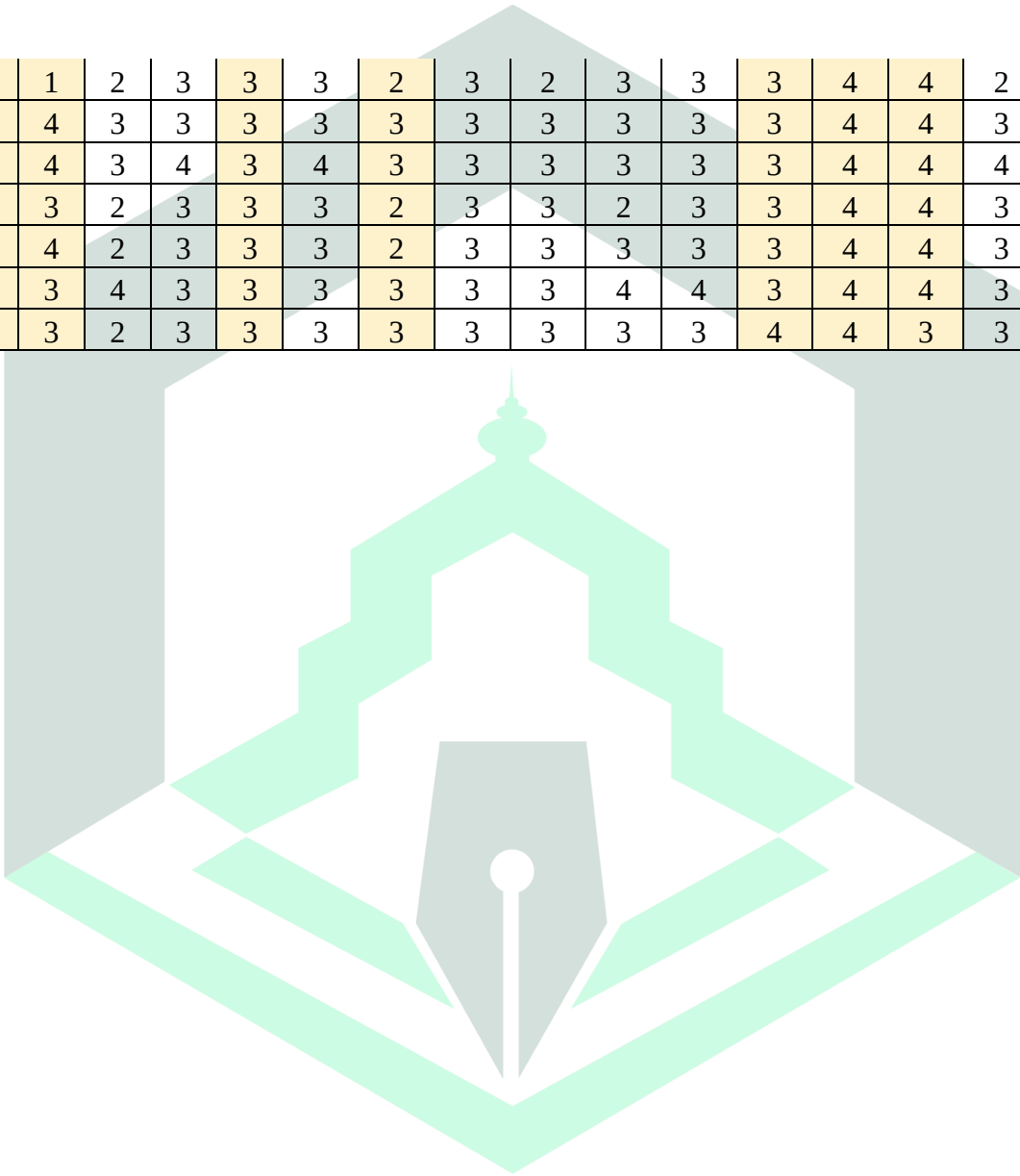
SKOR ANGKET PENELITIAN SETELAH UJI COBA LAPANGAN

[illegible]

DD	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	55
ADA	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	1	1	4	1	4	3	4	4	74
ML	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	65
RNR	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	79
AN	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	61
R	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	62
YDL	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	79
AMS	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	79
AWK	4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	81
YDP	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	82
F	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	60
NS	4	4	4	3	2	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	85
S	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	2	3	2	3	1	1	1	4	1	3	1	1	4	53
NA	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	51
AP	3	2	3	2	1	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	51
W	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	67
RBA	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	65
M	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	83
A	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	55
S	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	67
K	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	61
K	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	55
S	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	62
NHS	4	4	4	3	2	1	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	74
NS	4	3	3	2	3	3	3	2	1	4	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	64

P	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	54
VB	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	80
EY	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	76
MW	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	80
SIS	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	79
H	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	77
SAR	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	79
MS	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	81
SR	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	79
SD	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	77
NH	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	79
ATR	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	79
MJ	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	80
WH	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	75
R	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	75
MHR	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	80
Y	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	75
UN	4	4	3	3	2	1	2	3	3	4	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	3	3	66
MIH	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	86
PA	4	4	4	3	2	1	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	74
M	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	73
G	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	72
N	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	70
KA	3	4	4	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	69
UA	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	80

A	3	4	4	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	4	3	3	69
R	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	81
H	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	82
W	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	73
EY	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	79
TH	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	83
W	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	75



LAMPIRAN 6 (SKOR SAMPEL PENELITIAN)

HASIL SKOR PRETEST SAMPEL PENELITIAN

RES	ITEM PERNYATAAN																								JUMLAH
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	
IY	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
RJ	3	3	3	1	1	1	3	4	2	4	1	3	3	3	3	1	1	1	2	3	2	2	2	1	53
I	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	56
MA	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	59
HS	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
DD	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	55
F	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	60
S	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	2	3	2	3	1	1	1	4	1	3	1	1	4	53
NA	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	51
AP	3	2	3	2	1	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	51
A	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	55
K	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	55
P	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	54

LAMPIRAN 7 (SKOR SAMPEL PENELITIAN)

HASIL SKOR POSTTEST SAMPEL PENELITIAN

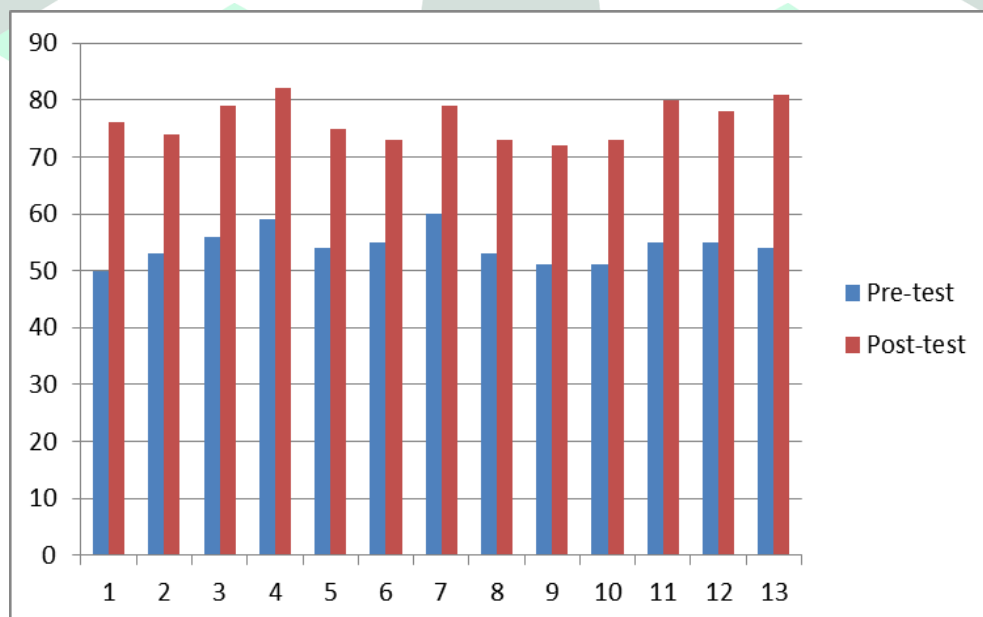
RES	ITEM PERNYATAAN																								JUMLAH
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	
IY	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
RJ	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
I	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	79
MA	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	82
HS	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	75
DD	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
F	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	79
S	4	4	4	3	2	2	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	4	73
NA	4	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	72
AP	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	73
A	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	2	3	3	2	4	80
K	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	78
P	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	81

LAMPIRAN 8

Data Tingkat *Self Confidence* Mahasiswa Prodi Bki Angkatan 2019 Sebelum (*Pretest*) Dan Sesudah (*Posttest*) Perlakuan Teknik *Assertive training*

No.	Inisial Mahasiswa	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Keterangan
1.	IY	50	76	Meningkat
2.	RJ	53	74	Meningkat
3.	I	56	79	Meningkat
4.	MA	59	82	Meningkat
5.	HS	54	75	Meningkat
6.	DD	55	73	Meningkat
7.	F	60	79	Meningkat
8.	S	53	73	Meningkat
9.	NA	51	72	Meningkat
10.	AP	51	73	Meningkat
11.	A	55	80	Meningkat
12.	K	55	78	Meningkat
13.	P	54	81	Meningkat
JUMLAH		706	995	

Grafik Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* dengan Perlakuan Teknik *Assertive training* dalam Meningkatkan *Self Confidence* Mahasiswa prodi BKI Angkatan 2019 IAIN Palopo



LAMPIRAN 9 (PEDOMAN PENELITIAN)

JADWAL PEMBERIAN LAYANAN

No.	Hari/tanggal	Kegiatan
1.	Kamis/19 Mei 2022	Pelaksanaan pemberian angket <i>pre-test</i> kepada responden secara online dengan format <i>google form</i> sebelum dilakukannya pemberian <i>treatment</i> untuk mengetahui gambaran tingkat <i>self confidence</i> mahasiswa prodi BKI angkatan 2019 IAIN Palopo.
2.	Senin/23 Mei 2022	Melaksanakan kegiatan <i>treatment</i> dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> pertemuan pertama
3.	Kamis/26 Mei 2022	Kembali melaksanakan kegiatan <i>treatment</i> dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> pertemuan kedua
4.	Senin/30 Mei 2022	a. Kembali melaksanakan kegiatan <i>treatment</i> dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> pertemuan ketiga. b. Pelaksanaan pemberian <i>post-test</i> .

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

KEGIATAN

a. Pembentukan	1.) Menerima kelompok secara terbuka mengucapkan salam dan mengucapkan terimakasih karena sudah ikut berpartisipasi dalam kegiatan. 2.) Menjelaskan mengenai teknik <i>assertive training</i> dan tujuan <i>assertive training</i>. 3.) Menjelaskan asas bimbingan kelompok (asas keterbukaan, kerahasiaan, kesukarelaan, dan kenormatifan). 4.) Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai topik yang akan dibahas dalam kegiatan. 5.) Perkenalan diri, ice breaking.
b. Peralihan	1.) Menjelaskan kembali kegiatan kelompok 2.) Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan selanjutnya.
c. Kegiatan	Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas yang telah dipersiapkan
- Berpikir	Mengajak anggota kelompok untuk membangun pribadi yang lebih cerdas. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyampaikan pendapatnya tentang pentingnya topik yang dibahas.

- Bersikap	Anggota kelompok berdiskusi untuk mengembangkan potensi diri dan mengubah diri menjadi lebih baik sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk selalu bersikap positif dalam diri.
- Bertindak	Anggota kelompok menentukan langkah-langkah dari solusi yang dikemukakan dengan bermain peran.
- Bertanggung jawab	Anggota kelompok membuat komitmen yang akan dilakukan selanjutnya untuk menentukan hasil layanan bimbingan kelompok. Anggota kelompok melakukan pelatihan secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil dari latihan yang lebih baik, dan diberikannya (<i>homework</i>) untuk mengetahui sejauh mana hasil dari latihan yang dilakukan.
d. Pengakhiran	Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan di akhiri. Sebelum mengakhiri kegiatan anggota kelompok mengemukakan perasaan setelah mengikuti kegiatan.

LAMPIRAN 10 (DOKUMETASI PEMBERIAN *TREATMENT*)





RIWAYAT HIDUP



Dinda Bestari, lahir pada tanggal 24 Agustus 2000 di Desa Watunohu, Kecamatan Watunohu, Kabupaten Kolaka Utara, Sulawesi Tenggara. Penulis merupakan anak ketiga dari lima bersaudara dari pasangan seorang ayah yang bernama Arsad.S dan ibu Rosdianti. Pendidikan penulis yang pertama di tempuh yaitu masuk Taman Kanak-Kanak Islam Al-Muhajirin tahun 2005 selesai pada tahun 2006. Kemudian pada tahun yang sama menempuh pendidikan di SDN 1 Watunohu diselesaikan pada tahun 2012. Kemudian pada tahun 2012 melanjutkan pendidikan di MTs. Darul Istiqamah Watunohu hingga tahun 2015. Pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 1 Palopo. Setelah lulus SMA di tahun 2018, penulis melanjutkan pendidikan di bidang yang ditekuni yaitu di prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.

Contact person penulis: dindabestaarii@gmail.com