

**PENINGKATAN KEMANDIRIAN MELALUI PELATIHAN ASERTIF PADA SISWA
KELAS XI B SMA NEGERI 2 JONGGAT TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**HETTY SURYATNINGSIH
NIP. 196512271998022003**

Abstrak; Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan Kemandirian siswa melalui metode pelatihan asertif pada siswa SMAN 2 Jonggat tahun pelajaran 2016/2017. Jenis penelitiannya adalah penelitian tindakan kelas dengan subyek penelitian kelas XI B SMAN 2 Jonggat yang berjumlah 36 siswa. Subyek penelitian ditentukan dengan teknik populasi. Penelitian dilakukan secara kolaborasi antara peneliti dan guru bimbingan konseling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala dan observasi. Instrumen yang digunakan adalah skala Kemandirian dan pedoman observasi. Reliabilitas skala berpikir kreatif sebesar 0,741 artinya memiliki reliabilitas yang cukup tinggi. Metode pelatihan asertif dilakukan dalam satu siklus yang terbagi dalam empat pertemuan. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Kondisi awal Kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat secara individu tergolong rendah. Kondisi ini dibuktikan dari hasil *pre-test* dengan skor rata-rata Kemandirian siswa 95,69 dan dikategorisasikan dalam Kemandirian sedang. (2) Dalam penelitian ini diterapkan metode pelatihan asertif dalam satu siklus yang meliputi empat kegiatan melalui ceramah, studi kasus, diskusi kelompok, *role playing*, *modeling*, dan pengisian lembar kerja yang menyebabkan tingkat Kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat meningkat. Peningkatan Kemandirian siswa dibuktikan dari hasil *post-test* skor Kemandirian rata-rata sebesar 106,33 dan dikategorisasikan dalam Kemandirian tinggi. Peningkatan skor Kemandirian siswa dari *pre-test* ke *post-test* yaitu sebesar 10,64. (3) Observasi pada saat pemberian tindakan untuk peningkatan Kemandirian menunjukkan antusiasme tinggi dalam metode pelatihan asertif dari kegiatan I, II, III, dan IV.

Kata kunci: *Kemandirian , pelatihan asertif*

PENDAHULUAN

Pada masa remaja terjadi perubahan perkembangan sosial, remaja lebih cenderung menghabiskan waktu bersama dengan lingkungan luar seperti teman sebaya dibandingkan dengan lingkungan keluarga. Masa remaja merupakan masa transisi dimana seorang anak muda beranjak dari ketergantungan dan mulai menuju kemandirian serta kematangan baik fisik maupun mental (Santrock, 2003: 26). Pada masa remaja, kemampuan seseorang untuk lebih memahami orang lain mulai berkembang. Hal ini memungkinkan seseorang untuk dapat memutuskan bagaimana cara untuk menjalin hubungan dengan orang lain (Kathryn Geldard dan David Geldard, 2011: 12).

Remaja hendaknya memiliki kemandirian yang baik, untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Kemandirian merupakan aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia

khususnya remaja. Dengan kemandirian , remaja akan mudah untuk menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan dengan individu lain. Dengan itu tugas perkembangan untuk menciptakan hubungan baru dengan individu lain dapat tercapai. Kemandirian juga merupakan syarat utama seorang individu untuk mencapai kesuksesan. Muhammad Al-Mighwar (2006: 127) mengatakan bahwa semakin sering terlibat berbagai aktivitas sosial, maka kemandirian remaja juga semakin meningkat.

Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak memiliki kemandirian yaitu didalam berbuat sesuatu, terutama dalam melakukan suatu pekerjaan penting dan penuh tantangan selalu dihindangi rasa ragu-ragu, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambat untuk melakukan sesuatu (Thursah Hakim, 2005: 4).

Berdasarkan hasil pengamatan diperoleh data bahwa sebagian besar siswa SMAN 2 Jonggat khususnya kelas XI B kurang mandirian. kebanyakan siswa malu-malu ketika berbicara didepan umum. Siswa akan mulai terdiam ketika guru mata pelajaran mengatakan “ siapa yang mau maju kedepan untuk mengerjakan? “. Kondisi ini sering menyulitkan guru mata pelajaran, dimana guru mata pelajaran tersebut harus menunjuk dan terkadang juga harus membujuk terlebih dahulu agar siswa mau maju kedepan kelas.

Masalah kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat juga terjadi ketika siswa memiliki masalah, banyak siswa yang tidak mau datang ke ruang bimbingan dan konseling untuk menceritakan masalahnya kepada guru bimbingan dan konseling. Tidak hanya kepada guru bimbingan konseling siswa tidak mau menceritakan masalahnya, siswa juga tidak mau menceritakan kepada teman sekelasnya. Keadaan ini sering menyulitkan guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang terlihat memiliki masalah. Kebanyakan siswa malu dan merasa tidak percaya diri untuk menceritakan masalahnya kepada guru bimbingan dan konseling maupun teman sekelasnya

Identifikasi Masalah

Dari paparan latar belakang, terdapat masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun ajaran 2016/2017 dalam interaksi sosial dengan teman, guru dan kelompok.
2. Siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun ajaran 2016/2017 malu menceritakan masalah pada guru bimbingan dan konseling.
3. Siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun ajaran 2016/2017 terlihat kaku ketika berinteraksi dengan lawan jenis.
4. Kegiatan belajar mengajar sering terganggu akibat siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun ajaran 2016/2017 kurang yakin akan kemampuannya.
5. Belum pernah diadakan pelatihan asertif untuk meningkatkan kemandirian siswa SMAN 2 Jonggat tahun ajaran 2016/2017.

Batasan Masalah

Dari beberapa masalah yang teridentifikasi tersebut, peneliti membatasi masalah pada peningkatan kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun pelajaran 2016/2017 melalui pelatihan asertif.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

Bagaimana kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun pelajaran 2016/2017 dapat meningkat melalui pelatihan asertif?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat Tahun 2016/2017 melalui pelatihan asertif

Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan baik bagi kepentingan teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Penelitian secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan khususnya dalam bidang peningkatan kemandirian melalui pelatihan asertif.

b. Manfaat penelitian secara praktis

- 1 Bagi siswa: diharapkan kemandirian siswa dapat meningkat sehingga interaksi sosial dikelas dapat berjalan dengan baik dan siswa mulai mau menceritakan masalah kepada guru pembimbing.
- 2 Bagi guru mata pelajaran: membantu proses kegiatan belajar mengajar agar berjalan dengan baik tanpa harus ada yang merasa malu saat ditunjuk dan melihat pekerjaan teman saat penugasan.
- 3 Bagi guru bimbingan dan konseling: Mempermudah guru pembimbing mengetahui permasalahan siswa dan dalam pelaksanaan bimbingan di sekolah.
- 4 Bagi peneliti lainnya: hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam akademis.

KAJIAN TEORI KEMANDIRIAN

Pengertian Kemandirian

Mandiri berasal dari kata diri, dimana setiap membahas kata mandiri tidak dapat dilepaskan dari pembahasan mengenai perkembangan diri itu sendiri. “Mandiri diartikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang tidak tergantung kepada orang lain dalam menentukan keputusan dan adanya sikap percaya diri” (Chaplin, 1996: 105). Dalam pandangan konformistik/sudut pandang yang berpusat pada masyarakat, kemandirian merupakan konformitas terhadap prinsip moral kelompok rujukan. Oleh karena itu, “individu yang mandiri adalah individu yang berani mengambil keputusan dilandasi oleh pemahaman akan segala konsekuensi dari tindakannya” (Ali dan Asrori, 2005: 110).

“Mandiri merupakan suatu suasana di mana seseorang mau dan mampu mewujudkan kehendak/keinginan dirinya yang terlihat dalam tindakan/perbuatan nyata guna menghasilkan sesuatu demi pemenuhan kebutuhan hidupnya dan sesamanya” (Gea, 2003: 195). Kemandirian mempunyai kecenderungan bebas berpendapat. Kemandirian merupakan suatu kecenderungan menggunakan kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan suatu masalah secara bebas, progresif, dan penuh dengan inisiatif. Menurut Desmita (2009: 185) kemandirian atau otonom merupakan “kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur pikiran, perasaan dan tindakan sendiri secara bebas serta berusaha sendiri untuk mengatasi perasaan-perasaan malu dan keragu-raguan”. Dalam berkembangnya kemandirian individu dapat ditentukan ketika individu mampu atau tidak dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi.

Mustari (2011: 94) berpendapat orang yang “mandiri adalah orang yang cukup diri (*self-sufficient*), yaitu orang yang mampu berfikir dan berfungsi secara independen tidak perlu bantuan orang lain, tidak menolak resiko dan bisa memecahkan masalah, bukan hanya khawatir tentang masalah-masalah yang dihadapinya”. Orang yang mandiri akan percaya pada keputusannya sendiri serta jarang meminta pendapat atau bimbingan orang lain. Familia (2006: 23) mengungkapkan seseorang dikatakan mandiri

apabila “orang tersebut mampu mengarahkan dan mengurus diri sendiri”. Menurut Erikson (dalam Desmita, 2009:15) menyatakan “kemandirian adalah usaha untuk melepaskan diri dari orangtua dengan maksud untuk menemukan dirinya melalui proses mencari identitas ego, yaitu merupakan perkembangan kearah individualitas yang mantap dan berdiri sendiri

Aspek-Aspek Kemandirian

Sukria berpendapat bahwa orang yang mempunyai kemandirian akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak dan mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya. (M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, 2011: 35).

Lauster dalam (M. Nur Ghufron & Rini Risnawita .S . 2011: 35) juga menyatakan bahwa orang yang mempunyai kemandirian yang positif adalah orang yang memiliki : 1) Keyakinan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya mencakup segala potensi dalam dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. 2) Optimis yaitu sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

Menurut Marwati (2001: 34) ada beberapa aspek kemandirian yang dapat diungkapkan : 1) Mandiri, adalah sikap tidak tergantung pada orang lain dan merasa tidak perlu dukungan orang lain dalam melakukan sesuatu. 2) tidak mementingkan diri sendiri dan toleran, dapat mengerti kesukaran yang ada pada diri sendiri dan dapat menerima pandangan dari orang lain

Dari beberapa pemaparan para ahli dapat disimpulkan bahwa kemandirian memiliki beberapa aspek yaitu: yakin akan kemampuan diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat, mandiri, mampu bergaul secara fleksibel dan mampu mengambil langkah pasti dalam kehidupannya.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian

a. Gen atau keturunan orang tua

Orang tua yang memiliki sifat kemandirian tinggi seringkali menurunkan

anak yang memiliki kemandirian juga. Namun faktor keturunan ini masih menjadi perdebatan karena ada yang berpendapat bahwa sesungguhnya bukan sifat yang baik, maka orang tersebut juga akan memiliki kemandirian yang tinggi. kemandirian orang tuanya itu menurun kepada anaknya, melainkan sifat orang tuanya muncul berdasarkan cara orang tua mendidik anaknya.

b. Pola asuh orang tua

Cara orang tua mengasuh atau mendidik anak akan mempengaruhi perkembangan kemandirian anak remajanya. Orang tua yang terlalu banyak melarang atau mengeluarkan kata "jangan" kepada anak tanpa disertai dengan penjelasan yang rasional akan menghambat perkembangan kemandirian anak. Sebaliknya, orang tua yang menciptakan suasana aman dalam interaksi keluarganya akan dapat mendorong kelancaran perkembangan anak. Demikian juga, orang tua yang cenderung sering membandingkan anak yang satu dengan lainnya juga akan berpengaruh kurang baik terhadap perkembangan kemandirian anak.

c. Sistem pendidikan di sekolah

Sistem pendidikan di sekolah adalah sistem pendidikan yang ada di sekolah tempat anak dididik dalam lingkungan formal. Proses pendidikan di sekolah yang tidak mengembangkan demokratisasi pendidikan dan cenderung menekankan indoktrinasi tanpa argumentasi akan menghambat perkembangan kemandirian siswa. Sebaliknya, proses pendidikan di sekolah yang lebih menekankan pentingnya penghargaan terhadap anak dan penciptaan kompetensi positif akan memperlancar perkembangan kemandirian belajar.

d. Sistem kehidupan di masyarakat

Sistem kehidupan masyarakat yang menekankan lingkungan masyarakat yang aman, menghargai ekspresi potensi remaja dalam bentuk berbagai kegiatan, dan tidak berlaku hierarkis akan merangsang dan mendorong perkembangan kemandirian remaja.

Nilai Kemandirian sebagai salah satu tujuan pendidikan, maka perlu diperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Basri (2004: 53) ada fakto lain yang mempengaruhi kemandirian seseorang yaitu faktor di dalam dirinya sendiri (faktor endogen) dan faktor yang terdapat di luar dirinya (faktor eksogen).

Faktor endogen merupakan semua keadaan yang bersumber dari dalam dirinya, seperti keadaan keturunan dan konstitusi tubuhnya sejak dilahirkan dengan segala perlengkapan yang melekat pada diri individu. Misalnya bakat, potensi intelektual dan potensi pertumbuhan tubuhnya. Faktor eksogen adalah semua keadaan atau pengaruh yang berasal dari luar dirinya. Faktor eksogen ini sering disebut dengan faktor lingkungan keluarga dan masyarakat. Misalnya pola pendidikan dalam keluarga, sikap orang tua terhadap anak, lingkungan sosial-ekonomi.

Dari beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan nilai kemandirian siswa di atas dapat disimpulkan bahwa, faktor gen atau keturunan, pola asuh orang tua, sistem pendidikan disekolah dan sistem kehidupan di masyarakat ikut mempengaruhi perkembangan nilai kemandirian siswa. Selain itu juga ada beberapa faktor lain yaitu faktor dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu. Siswa dapat berperilaku mandiri tidak dapat lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kemandiriannya.

PELATIHAN ASERTIF

Pengertian dan Tujuan Pelatihan Asertif

Pelatihan asertif adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku. Corey (1995: 429) menyatakan bahwa asumsi dasar dari pelatihan asertif adalah setiap orang memiliki hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. Houston dalam (Nursalim, dkk 2005: 129) mengemukakan bahwa latihan asertif

merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif merupakan suatu proses untuk menolong seseorang agar dapat memahami tentang asertif untuk dapat mengembangkan diri sehingga mampu menyampaikan perasaan-perasaan dan keinginan yang akan disampaikan. Pelatihan asertif ini bertujuan untuk meningkatkan efektifitas kehidupan sosial dan untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri dalam berbagai situasi sosial yang ada.

Prosedur Pelatihan Asertif

Perilaku asertif bukanlah suatu yang sudah ada sejak lahir, sehingga untuk membentuk dan membiasakan seseorang berperilaku asertif diperlukan pelatihan asertif yang bertahap dan sebaiknya dimulai sejak dini. Pelatihan asertif menekankan pada proses mempelajari respon-respon asertif dalam berbagai situasi. Pada dasarnya pelatihan asertif merupakan penerapan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara berhubungan lebih langsung dalam situasi-situasi intrapersonal (Corey, 2003: 219).

Corey (2003: 218) Mengembangkan pelatihan asertif lebih berfokus pada pelaksanaan, pelatihan secara kelompok. Pembentukan kelompok dilakukan dengan membagi peserta dimana dalam satu kelompok terdiri atas delapan sampai sepuluh anggota yang memiliki latar belakang yang sama. Terapis bertindak sebagai penyelenggara dan pengarah permainan peran, pelatih, pemberi penguatan, dan sebagai model peran. Dalam diskusi-diskusi kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberi bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota. Berikut ini juga dijelaskan sesi-sesi yang dilaksanakan pada pelatihan asertif:

a. Sesi pertama

Dimulai dengan pengenalan diktaktik tentang kecemasan sosial yang tidak realistis, pemusatan pada belajar menghapus respon-respon internal yang

tidak efektif dan telah mengakibatkan kekurangtegasan dalam belajar peran tingkah laku baru yang asertif

b. Sesi kedua

Memperkenalkan sejumlah latihan relaksasi, dan masing-masing anggota menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasa menjadi masalah. Para anggota kemudian membuat perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri yang semula mereka hindari sebelum memasuki sesi selanjutnya.

c. Sesi ketiga

Para anggota menerangkan tentang tingkah laku menegaskan diri yang telah dicoba di jalankan oleh mereka dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Mereka berusaha mengevaluasi dan jika belum sepenuhnya berhasil, kelompok langsung menjalankan permainan peran.

d. Sesi keempat

Selanjutnya terdiri atas penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri, yang diikuti oleh evaluasi.

Peningkatan Kemandirian melalui Pelatihan Asertif

Dari beberapa pemaparan ahli tentang kemandirian, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa kemandirian merupakan suatu aspek kepribadian yang berupa keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki, kemandirian dan kekuatan untuk mencapai tujuan hidupnya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan mudah untuk masuk dan membaaur dengan lingkungan sosial yang ada, sedangkan individu yang kurang memiliki rasa percaya diri akan kesulitan untuk masuk dan membaaur dengan lingkungan sosial yang ada.

Seseorang dikatakan memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila aspek-aspek kemandirian sudah tercapai yaitu yakin akan kemampuan diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat, mandiri, mampu bergaul secara fleksibel dan mampu mengambil langkah pasti dalam kehidupannya.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan pribadi di SMAN 2 Jonggat, guru BK masih

kurang dalam penyampaian materi tentang kemandirian. Metode penyampaian layanan yang digunakan pun masih kurang beragam, biasanya penyampaian materi hanya dengan menggunakan teknik ceramah dan diskusi. Padahal variasi pada pemberian layanan sangat penting untuk mengurangi kejenuhan siswa dalam penggunaan metode yang sama pada materi yang sama.

Sebagai solusi untuk masalah kemandirian tersebut, untuk meningkatkan kemandirian siswa maka digunakanlah metode pelatihan asertif yang merupakan prosedur terapi tingkah laku yang digunakan untuk membantu siswa dalam mengekspresikan perasaan dan menyampaikan ide-ide yang dimiliki.

Penelitian terdahulu mengenai penggunaan pelatihan asertif membuktikan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan keasertifan dan dapat meningkatkan kemandirian seseorang.

Pelatihan asertif ini diharapkan mampu meningkatkan kemandirian siswa melalui kegiatan-kegiatan yang beragam dari pelatihan asertif itu sendiri. Jika kemandirian siswa tinggi, siswa dapat lebih menunjukkan kemampuan yang dimiliki dan dapat bersosialisasi dengan lingkungan yang ada lebih baik lagi.

Dengan demikian melaksanakan pelatihan asertif dapat meningkatkan kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun pelajaran 2016/2017.

Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kejian pustaka serta kerangka pikir yang telah dipaparkan di atas, maka hipotesis dari penelitian tindakan kelas ini yaitu: pelatihan asertif dapat meningkatkan kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun pelajaran 2016/2017.

METODE PENELITIAN

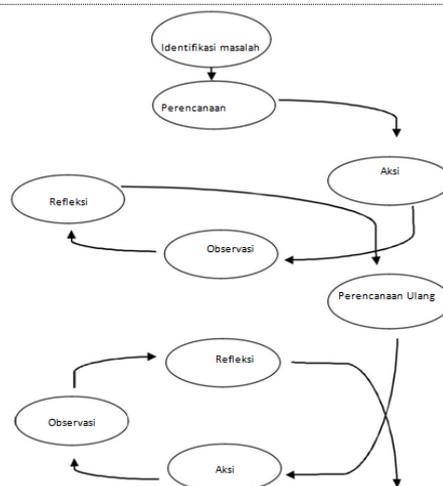
Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas. Suyanto (1996: 4) menyebutkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah bentuk penelitian yang bersifat reaktif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu untuk meningkatkan pembelajaran di kelas secara profesional. Suharsimi Arikunto (2006: 90) juga menjelaskan bahwa penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di

masyarakat atau kelompok sasaran dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan.

Dari pemaparan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan di masyarakat, kelompok tertentu maupun siswa di dalam kelas dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu yang hasilnya langsung dapat dikenakan pada subjek tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau pembelajaran subyek di kelas.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian tindakan model spiral yang dikembangkan oleh Hopkins (Wina Sanjaya, 2011: 53) yang pada siklusnya terdiri dari penemuan adanya masalah, menyusun perencanaan, melaksanakan tindakan, melakukan observasi, mengadakan refleksi dilanjutkan dengan perencanaan ulang, melaksanakan tindakan dan seterusnya. Visualisasi model penelitian tindakan oleh Hopkins adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Proses Penelitian Tindakan (Wina Sanjaya, 2011: 54)

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa proses penelitian terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian akan terus berlanjut apabila dalam siklus pertama belum mendapatkan hasil yang diinginkan, tetapi dengan melakukan perbaikan dalam tahap perencanaan.

Tahap-Tahap Penelitian

Peneliti mencoba untuk melakukan penelitian berdasarkan desain penelitian yang dikembangkan oleh Hopkins yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, peneliti melakukan observasi mengenai kondisi siswa yang akan dijadikan sebagai tempat untuk penelitian, serta peneliti akan melakukan wawancara dengan guru wali kelas dan guru BK mengenai permasalahan kemandirian siswa yang rendah. Peneliti dan guru pembimbing berdiskusi mengenai alternatif tindakan yang akan diberikan kepada siswa dan cara melakukan tindakan pelatihan asertif. Peneliti menyiapkan instrumen berupa skala kemandirian, kemudian melakukan *pretest* dengan skala untuk mengetahui tingkat kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat.

Peneliti dan guru pembimbing kemudian menyebarkan skala mengenai kemandirian. Hasil dari penyebaran skala tersebut, akan membantu peneliti dan guru pembimbing untuk mengetahui tingkat kemandirian siswa di SMAN 2 Jonggat. Dilanjutkan dengan menentukan tindakan yang akan dilaksanakan dalam tiap-tiap langkah-langkah penelitian.

2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti memberikan tindakan yang sudah direncanakan kepada siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat berupa pelatihan asertif.

a. Observasi

Observasi dilaksanakan pada saat dan setelah dilaksanakan tindakan peningkatan kemandirian melalui pelatihan asertif. Observasi dilakukan oleh peneliti dan observer. Observasi ini meliputi bagaimana sikap dan perilaku siswa pada saat pelaksanaan tindakan, serta observasi setelah tindakan selesai dilakukan.

Observasi dilakukan untuk mengetahui kesesuaian pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan. Selain itu observasi juga digunakan untuk mengetahui apakah tindakan yang dilakukan dapat menghasilkan perubahan sebagaimana yang diharapkan yakni meningkatnya kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun ajaran 2016/2017.

b. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk memahami proses dan mengetahui sejauh mana pengaruh pelatihan asertif dalam meningkatkan kemandirian siswa serta kendala yang terjadi selama proses berlangsung. Refleksi

dilakukan setelah tindakan berakhir dengan tujuan utama untuk mengetahui secara langsung apakah ada perkembangan atau kemajuan pada diri siswa setelah dikenai tindakan, dan juga mencari tahu kekurangan apa saja yang terdapat dalam pelaksanaan tindakan.

Jika dalam siklus ini, peneliti sudah yakin dengan tindakan yang diberikan dan siswa sudah mengalami peningkatan kemandirian maka penelitian selesai, namun jika belum akan diadakan siklus kedua. Jenis evaluasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, yang berfungsi sebagai *pre test* dan *post test*.

a. Subjek Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 129) menyebutkan bahwa yang dimaksud subjek penelitian adalah sesuatu sumber data di mana data dapat diperoleh. Subjek penelitian dapat berupa benda, gerak, manusia, tempat atau symbol. Jadi subjek penelitian merupakan sesuatu yang posisinya sangat penting, karena pada subjek itulah terdapat data tentang variabel yang diteliti dan diamati oleh peneliti.

Subjek penelitian ini menggunakan teknik populasi. Menurut Sugiyono (2008:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan ciri tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang nantinya akan ditarik kesimpulannya. Subjek penelitian itu adalah siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 36 siswa. Kelas ini dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal menunjukkan tingkat kemandirian yang terbilang kurang dari kelas yang lain.

b. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Jonggat kabupaten Lombok Tengah. Penelitian telah dilaksanakan pada semester ganjil, yaitu pada pertengahan bulan September sampai dengan pertengahan bulan Oktober 2016. Penentuan waktu mengacu pada kalender akademik sekolah, karena PTK memerlukan beberapa siklus yang membutuhkan proses bimbingan yang efektif di kelas.

c. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2008: 308).

Suharsimi Arikunto (2006: 150) menyatakan bahwa alat yang dapat digunakan dalam penelitian meliputi angket, observasi, wawancara, skala bertingkat dan dokumentasi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sebagai instrumen utama, observasi sebagai instrumen pendukung.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kemandirian. Penerapan skala kemandirian dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert yang pada masing-masing pernyataan terdiri dari empat jawaban dan memiliki gradasi jawaban dari sangat positif hingga sangat negatif. Skala ini diberikan kepada subjek penelitian yaitu siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun ajaran 2016/2017 untuk mengetahui tingkat kemandirian siswa tersebut.

d. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160) instrument penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cepat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala, pedoman observasi dan pedoman wawancara.

Menurut Sugiyono (2008: 149) penyusunan instrumen dimulai dengan membuat definisi operasional dari variabel penelitian dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk memudahkan penyusunan instrumen, maka perlu digunakan kisi-kisi instrument.

Dari uraian diatas, peneliti melakukan penyusunan instrumen untuk mengetahui tingkat kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun ajaran 2016/2017 dengan membuat:

1. Skala kemandirian

a. Membuat definisi operasional

Percaya diri adalah suatu aspek kepribadian yang dimiliki seseorang berupa keyakinan dan kemampuan diri, kemandirian dan mempunyai kekuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam hidupnya. Individu yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan mudah untuk masuk pada lingkungan tertentu sedangkan individu yang kurang memiliki rasa percaya diri akan sulit untuk masuk pada lingkungan pergaulan. Aspek-aspek dalam kemandirian :

- 1) Yakin akan kemampuan diri sendiri
- 2) Berani mengungkapkan pendapat
- 3) Mandiri
- 4) Mampu bergaul secara fleksibel
- 5) Mampu mengambil langkah pasti dalam kehidupannya

b. Kisi-kisi skala kemandirian

Tabel 1. Kisi-Kisi Skala Kemandirian

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item	
			+	-
Kepercayaan diri	Yakin akan kemampuan diri sendiri	1. Keyakinan siswa akan kemampuan diri	1,2, 3	4,5 8,9
		2. Tekad yang kuat dalam melaksanakan tugas	6,7 10,	12, 13
		3. Kemampuan mengevaluasi dan mengatasi masalah	11	
Keberanian mengungkapkan pendapat		1. Kemampuan mengutarakan pendapat	14, 15	16, 17, 18,
		2. Keberanian mengutarakan perasaan yang dialami	20, 21	22, 23, 24
Mandiri		1. Tidak bergantung pada orang lain	25, 26	27, 28
		2. Kemampuan melakukan segala pekerjaan sendiri	29, 30, 33	31, 32
Mampu bergaul secara fleksibel		1. Mudah bergaul dengan berbagai kelompok atau individu	34, 35, 36,	38 40, 41
		2. Kemampuan untuk memulai percakapan	37 39	
Mampu mengambil langkah pasti dalam kehidupannya		1. Kemampuan dalam membuat perencanaan kedepan	42, 43, 44	47, 48 50
		2. Kemampuan dalam mengambil keputusan	45, 46	
		3. Kemampuan dalam melaksanakan keputusan yang telah diambil	49	

c. Menyusun item skala

Setiap pernyataan dalam skala kemandirian dilengkapi dengan empat pilihan

jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS) dan tidak setuju (TS). Skor untuk skala kemandirian yang positif secara berurutan adalah 4,3,2,1 dan untuk skala kemandirian yang negatif diberi skor 1,2,3,4. Item skala dapat dilihat dalam lampiran.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 168) validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid, berarti memiliki validitas rendah. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment Pearson* dengan rumus sebagai berikut:

Uji validitas skala ini dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 16. Saifuddin Azwar (2006: 103) menjelaskan bahwa validitas angket lebih ditentukan oleh kejelasan tujuan dan lingkup informasi yang hendak diungkap, sedangkan validitas skala psikologis lebih ditentukan oleh kejelasan konsep psikologis yang hendak diukur. Sebagai kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total, biasanya digunakan batasan $r > 0,30$. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedannya dianggap memuaskan. Batasan ini merupakan suatu konvensi, sehingga penyusun tes boleh menentukan sendiri batasan daya diskriminasi item dengan pertimbangan isi dan tujuan skala yang disusun. Apabila jumlah item lolos masih belum mencukupi, penyusun boleh menurunkan sedikit batas kriteria, misalnya menjadi 0,25, namun menurunkan batas kriteria dibawah 0,20 sangat tidak disarankan.

Berdasarkan pendapat diatas, peneliti menentukan batas korelasi item 0,35 demi tercapainya jumlah item yang seimbang dan mencukupi bagi keperluan penelitian. Setelah dilakukan uji coba instrumen, pada skala kemandirian yang terdapat 50 item diperoleh hasil bahwa korelasi item/konsistensi item pada rentangan $r = 0,095$ sampai dengan $r = 0,846$ dan item dianggap gugur apabila r dibawah 0,35 dari ke 50 item. Terdapat 15 item gugur yaitu item nomer 14, 16, 17, 18,

20, 22, 23, 24, 30, 31, 38, 40, 44, 45 dan 47 jadi jumlah item berkurang menjadi 35. Hasil validitas dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Hasil Validitas Skala Kemandirian

Variabel	Jumlah Item Semula	Jumlah Item Gugur	Jumlah Item Sahih
Kepercayaan Diri	50	15 (14,16,17,18,20,22,23,24,30,31,38,40,44,45,47)	35 (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,15,19,21,25,26,27,28,29,32,33,34,35,36,37,39,41,42,43,46,48,49,50)

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif terhadap data kuantitatif atau biasa disebut dengan analisis data deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kuantitatif yang digunakan yaitu menggunakan teknik *mean*, standar deviasi, dan grafik-grafik penyajian data yang mendukung hasil penelitian.

Menunjuk pada penjelasan Saifuddin Azwar (2009: 109-110) berikut adalah langkah-langkah pengkategorian asertifitas dalam penelitian:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah
2. Menghitung mean ideal (M) yaitu $\frac{1}{2}$ (skor tertinggi + skor terendah)
3. Menghitung standar deviasi (SD) yaitu $\frac{1}{6}$ (skor tertinggi – skor terendah) Batas antara kategori tersebut adalah (M+1SD) dan (M-1SD). Lebih jelasnya lagi dapat diamati dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4. Rumus Kategori Tingkat Kemandirian

Batas (Interval)	Kategori	Keterangan :
$X < (M-1SD)$	Kemandirian rendah	X = skor subjek
$(M-1SD) < X < (M+1SD)$	Kemandirian sedang	M = mean ideal
$(M+1SD) < X$	Kemandirian tinggi	SD = standar deviasi

Adapun analisis data secara deskriptif kualitatif dalam penelitian ini adalah memaknai data kuantitatif secara verbal yaitu dengan membandingkan hasil nilai kemandirian siswa yang diperoleh subjek pada setiap siklusnya, serta menjelaskan kondisi-kondisi lain yang terjadi selama proses pelatihan asertif. Dengan demikian dapat diketahui adanya peningkatan kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat tahun ajaran 2016/2017 .

Kriteria Keberhasilan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian tindakan kelas. Satu siklus yang akan peneliti ambil terdiri dari satu tindakan dengan empat kegiatan. Peneliti akan menghentikan penelitian apabila telah mencapai kriteria baik atau nilai kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat sudah meningkat, tetapi jika belum terjadi peningkatan nilai dalam siklus pertama, maka akan dilanjutkan ke siklus kedua.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. SMAN 2 Jonggat berdiri di lahan yang cukup luas dan memiliki fasilitas yang lengkap. Kondisi kelas, bangunan, sarana dan prasarana di SMAN 2 Jonggat sangat baik sehingga mendukung kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, SMAN 2 Jonggat letaknya cukup strategis dan mudah dijangkau karena terletak dekat dengan jalan utama yang dapat ditempuh menggunakan kendaraan umum, kendaraan pribadi, maupun dengan berjalan kaki.

Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September - Oktober 2016. Dengan perincian kegiatan sebagai berikut:

- a. Diskusi (dengan guru BK) : Tanggal 11-12 September 2016
- b. Pemberian *pre-test* : Tanggal 15 September 2016
- c. Pelaksanaan siklus 1
 - 1) Tindakan I : Tanggal 22 September 2017
 - 2) Tindakan II : Tanggal 29 September 2016
 - 3) Tindakan III : Tanggal 2 Oktober 2016
 - 4) Tindakan IV : Tanggal 13 Oktober 2016
- d. Pemberian *post-test* : Tanggal 16 Oktober 2016

Deskripsi Subjek Penelitian

Dalam populasi penelitian di SMAN 2 Jonggat terdapat siswa dan siswi dari kelas X hingga kelas XII. Dari populasi di SMAN 2 Jonggat tersebut memiliki satu persamaan yaitu kurangnya rasa percaya diri pada siswa dan siswinya. Hal tersebut dipaparkan oleh guru pembimbing dan beberapa guru mata pelajaran SMAN 2 Jonggat .

Fokus tindakan yang akan diberikan dalam penelitian ini yaitu pada siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat . Data tentang subyek penelitian diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan diskusi antara peneliti dengan

guru pembimbing dan hasil pra tindakan. Berikut adalah nama subjek yang merupakan siswa kelas XI B :

Tabel 5. Subjek Penelitian

No.	Nama	No.	Nama	No.	Nama	No.	Nama
1	GAS	10	AR	19	ELS	28	JK
2	NRF	11	HE	20	WBP	29	MNZ
3	DAL	12	ATS	21	NK	30	IM
4	ATA	13	HP	22	SRH	31	AA
5	ANK	14	DA	23	DAG	32	AM
6	DP	15	MA	24	MSW	33	DS
7	ACW	16	AFS	25	AT	34	AP
8	SI	17	IDN	26	YTS	35	FT
9	AWN	18	NKA	27	MNH	36	SYH

Deskripsi Langkah Sebelum Pelaksanaan Tindakan

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan *pre-test* terlebih dahulu sebelum melaksanakan tindakan dengan tujuan untuk mengukur tingkat kemandirian . Data *pre-test* diambil dengan menggunakan skala kemandirian yang berisi 35 item pernyataan, di mana pernyataan-pernyataan tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah dilakukan *pre-test* selanjutnya dilakukan tindakan dan kemudian dilakukan *post-test* untuk mengukur tingkat kemandirian setelah dilakukan tindakan.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa dari 36 siswa terdapat skor yang tertinggi, skor terendah dan skor rata-rata. Setelah diketahui skor tingkat kemandirian siswa, selanjutnya skor kemandirian siswa tersebut dikategorikan.

Tabel 6. Kategori Kemandirian

Batas	Kategorisasi
$X < 88$	Kemandirian Rendah
$88 \leq X < 102$	Kemandirian Sedang
$X \geq 102$	Kemandirian Tinggi

Berdasarkan data di atas diketahui tingkat kemandirian siswa dengan skor dibawah 88 dikategorikan memiliki kemandirian rendah, siswa dengan skor 88 sampai dengan 101 dikategorikan dalam kepercayaan diri sedang, siswa dengan skor diatas 101 dikategorikan dalam kemandirian tinggi.

Sistem pengukuran dan pengkategorian kemandirian di atas kemudian digunakan pada *pre-test* untuk mengetahui tingkat kemandirian siswa. Berikut disajikan secara jelas data *pre-test* masing-masing siswa.

Tabel 7. Hasil *Pre-test* Subjek Penelitian

Nama	Jumlah	Kategori
GAS	74	RENDAH
NRF	87	RENDAH
DAL	95	SEDANG
ATA	100	SEDANG
ANK	91	SEDANG
DP	85	RENDAH
ACW	99	SEDANG
SI	87	RENDAH
AWN	100	SEDANG
AR	102	TINGGI
HE	98	SEDANG
ATS	96	SEDANG
HP	93	SEDANG
DA	105	TINGGI
MA	92	SEDANG
AFS	95	SEDANG
IDN	86	RENDAH
NKA	106	TINGGI
ELS	96	SEDANG
WBP	99	SEDANG
NK	87	RENDAH
SRH	108	TINGGI
DAG	116	TINGGI
MSW	100	SEDANG
AT	95	SEDANG
YTS	87	RENDAH
MNH	97	SEDANG
JK	101	SEDANG
MNF	85	RENDAH
IM	102	TINGGI
AA	111	TINGGI
AM	99	SEDANG
DS	96	SEDANG
AP	87	RENDAH
FT	86	RENDAH
SYH	102	TINGGI

Berdasarkan tabel di atas dapat dikategorisasikan siswa yang memiliki kemandirian rendah berjumlah 10 siswa,

kemandirian sedang berjumlah 18, dan 8 siswa yang berkemandirian tinggi.

Deskripsi Pelaksanaan Tindakan

1. Perencanaan

Sebelum tindakan dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu membuat pedoman penelitian yang kemudian dijadikan acuan kolaborator dalam melakukan tindakan. Buku panduan berisi satu tindakan dengan empat kegiatan dengan menggunakan beberapa teknik, yaitu ceramah, Studi kasus, diskusi kelompok, *role playing*, *modeling* dan pengisian lembar kerja siswa. Beberapa hal lain yang dilakukan dalam persiapan adalah sebagai berikut:

- Mengurus izin melakukan penelitian kepada pihak sekolah.
- Membicarakan rencana tindakan yang akan dilakukan dengan kolaborator, yaitu guru BK.
- Membicarakan jadwal pelaksanaan tindakan dengan kolaborator.

Melalui diskusi yang berjalan, terdapat sebuah hambatan yaitu kurang pemahannya guru BK dengan pelatihan asertif. Hal itu dikarenakan pelatihan asertif belum pernah dilaksanakan di SMAN 2 Jonggat . Oleh karena itu, dicapai kesepakatan bahwa peneliti ikut serta mendampingi, namun hanya dalam porsi yang kecil. Peran utama tindakan masih dilaksanakan oleh kolaborator yaitu guru BK.

2. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan yang dilakukan selama penelitian pada umumnya berjalan lancar. Dalam satu siklus terdapat satu tindakan dan empat kegiatan dengan rincian sebagai berikut:

Kegiatan I

Kegiatan pertama dilakukan pada hari Selasa, 22 April 2015. Kegiatan dimulai pada pukul 11.00 WIB hingga pukul 11.45 WIB. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas. Sebelum kegiatan dimulai, peneliti bersama kolaborator menyiapkan peralatan yang dibutuhkan, mengkoordinasikan siswa dan mempersiapkan semua hal yang dibutuhkan selama tindakan. Kolaborator (guru pembimbing) dan peneliti berkolaborasi dalam penelitian ini. Kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan Pembuka

Kegiatan dibuka dengan memberi salam, berdoa, dan mencatat kehadiran siswa sesuai data *pre-test*. Kemudian guru pembimbing mulai menjelaskan gambaran layanan.

2) Kegiatan Inti

Guru pembimbing bersama-sama dengan siswa berdiskusi menentukan tema pelatihan yang akan dilaksanakan selama kurang lebih empat kali pertemuan. Yang telah disepakati yaitu “Kita Asertif Kita Percaya Diri”. Siswa juga telah menentukan bersama rencana-rencana yang akan dilakukan dalam pelatihan.

Deskripsi Hasil Pelaksanaan Tindakan

1. Hasil skala kemandirian

Setelah dilakukan empat kali kegiatan metode pelatihan asertif, peneliti melakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat kemandirian siswa setelah tindakan. Dari hasil skala yang disebarkan oleh peneliti menunjukkan adanya perubahan pada kemandirian yang diperlihatkan oleh para siswa. Berikut ini pada tabel. 12 disajikan secara lengkap peningkatan skor kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat setelah melalui tindakan pelatihan asertif.

Tabel 8. Hasil Post-Test Subjek Penelitian

Nama	Jumlah	Kategori
GAS	113	TINGGI
NRF	109	TINGGI
DAL	107	TINGGI
ATA	110	TINGGI
ANK	97	SEDANG
DP	93	SEDANG
ACW	111	TINGGI
SI	97	SEDANG
AWN	110	TINGGI
AR	111	TINGGI
HE	104	TINGGI
ATS	98	SEDANG
HP	104	TINGGI
DA	121	TINGGI
MA	108	TINGGI
AFS	107	TINGGI
IDN	104	TINGGI
NKA	115	TINGGI
ELS	108	TINGGI
WBP	107	TINGGI

NK	99	SEDANG
SRH	116	TINGGI
DAG	123	TINGGI
MSW	110	TINGGI
AT	100	SEDANG
YTS	90	SEDANG
MNH	104	TINGGI
JK	108	TINGGI
MNF	98	SEDANG
IM	112	TINGGI
AA	115	TINGGI
AM	106	TINGGI
DS	101	SEDANG
AP	104	TINGGI
FT	96	SEDANG
SYH	112	TINGGI

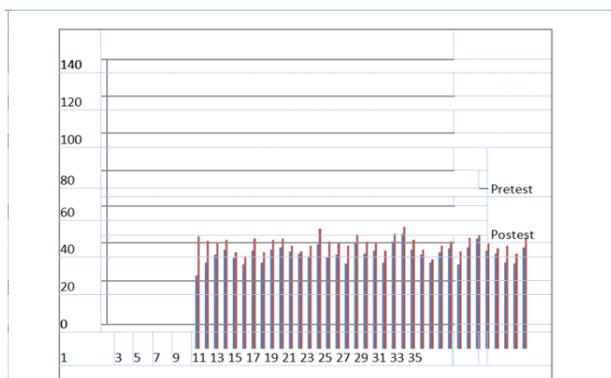
Berdasarkan data skor di atas, berikut ini disajikan Tabel.13 yaitu data peningkatan rata-rata kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat .

Tabel 9. Peningkatan Rata-Rata Skor Kemandirian

Keterangan	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan
Kemandirian	95,69	106,33	10,64

Dari tabel. 13 dapat dilihat bahwa skor kemandirian hasil rata-rata *pre-test* kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat yaitu 95,69 dan masuk dalam kategori kemandirian sedang. Kemudian skor kemandirian hasil rata-rata *post-test* mengalami peningkatan yaitu menjadi 106,33 dan masuk dalam kategori kemandirian tinggi. Sehingga skor kemandirian siswa meningkat dari *pre-test* ke *post-test* yaitu sebesar 10,64.

Berdasarkan Tabel.12 dapat diketahui bahwa terdapat 6 siswa mendapat kenaikan skor dari kategori motivasi berwirausaha rendah menjadi sedang, 14 siswa dari kategori sedang menjadi tinggi, 4 siswa dari kategori rendah menjadi tinggi, 4 siswa tetap dalam kategori sedang, dan 8 siswa tetap dalam kategori tinggi. Meskipun tidak seluruh siswa mengalami peningkatan ke kategori kemandirian tinggi, namun secara skoring seluruh siswa mengalami peningkatan skor setelah dilakukan tindakan.



Gambar 2. Grafik Peningkatan Kemandirian Siswa Kelas XI B SMAN 2 Jonggat.

2. Refleksi dan Evaluasi

Pada dasarnya penerapan metode pelatihan asertif untuk meningkatkan kemandirian siswa sudah berjalan sesuai dengan rencana. Metode pelatihan yang dilakukan berhasil meningkatkan kemandirian siswa. Hal tersebut diketahui dari peningkatan skor *post-test* skala kemandirian, dengan peningkatan rata-rata skor 10,64.

Peningkatan juga terlihat dari indikator-indikator percaya diri yang terlihat pada saat tindakan berlangsung. Melalui refleksi yang dilakukan pembimbing kepada siswa, siswa sudah mengerti apa disebut perilaku asertif, dan manfaat perilaku asertif yaitu meningkatnya rasa percaya diri siswa. Siswa menyampaikan termotivasi untuk terus berperilaku asertif dan merasa bahwa perilaku asertif sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam hal kemandirian. Siswa juga menyampaikan melalui pelatihan asertif siswa dapat belajar berani mengatakan “tidak”, berani mengungkapkan pendapat-pendapat yang dimiliki dan dapat mengekspresikan perasaannya. Siswa juga menunjukkan hasrat berprestasi yang tinggi melalui mulai beraninya siswa untuk menunjukkan kemampuan dimiliki.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sudah sesuai dengan kriteria keberhasilan yang ditetapkan peneliti yaitu meningkatkan kemandirian siswa dan hasil skor rata-rata pasca tindakan mencapai 106,33 (kategori kemandirian tinggi). Peneliti mengalami hambatan dalam pelaksanaan, yaitu keterbatasan waktu untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Hal ini dikarenakan supaya tindakan tidak sampai mengganggu kegiatan belajar mengajar di kelas XI B SMAN 2 Jonggat. Namun secara keseluruhan, penelitian ini berjalan dengan baik dan mendapat respon yang baik pula dari siswa.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan metode pelatihan asertif dalam rangka meningkatkan kemandirian siswa telah dilaksanakan dengan baik dan telah berjalan sesuai dengan tujuan karena hasil skala menunjukkan adanya peningkatan. Peningkatan kemandirian pada penelitian ini dilakukan dengan empat tindakan dalam empat pertemuan melalui diskusi kelompok, ceramah, *role playing*, studi kasus dan pengisian lembar kerja siswa. Pembahasan tersebut terdapat dalam Lampiran Satuan layanan Bimbingan dan Konseling tentang metode pelatihan asertif.

Secara kuantitatif, kemandirian siswa mengalami peningkatan setelah siklus I. Nilai rata-rata skala pra tindakan adalah 95,59 termasuk dalam kategori rata-rata sedang. Sedangkan nilai rata-rata pasca tindakan adalah 106,33 termasuk dalam kategori rata-rata tinggi. Peningkatan yang terjadi pada siklus I adalah 10,64.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah metode pelatihan asertif dapat meningkatkan kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat. Hal ini dapat dilihat dari kondisi awal *pre-test*, *post-test*, dan observasi. Adapun hasilnya sebagai berikut:

1. Kondisi awal kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat masih kurang. Kondisi demikian dibuktikan dari hasil *pre-test* dengan skor rata-rata kemandirian 95,69 dan dikategorikan kemandirian sedang.
2. Selanjutnya, pada siklus 1 diberikan metode pelatihan asertif yang meliputi 4 kegiatan melalui diskusi kelompok, ceramah, *role playing*, studi kasus, *modeling* dan pengisian lembar kerja, sehingga kemandirian siswa kelas XI B SMAN 2 Jonggat menjadi meningkat. Peningkatan kemandirian siswa tersebut dibuktikan dari hasil *post-test* dengan perolehan skor kemandirian rata-rata sebesar 106,33 dan dikategorikan kemandirian tinggi. Adapun peningkatan skor kemandirian rata-rata dari *pre-test* ke *post-test* yaitu sebesar 10,64 poin.

3. Berdasarkan pengamatan peneliti melalui observasi pada saat pemberian tindakan, peningkatan kemandirian ditunjang dari siswa yang menunjukkan antusias tinggi dalam metode pelatihan asertif dari kegiatan pertama yang berupa pemberian pengertian mengenai perilaku asertif, kegiatan kedua berupa studi kasus, kegiatan ketiga berupa diskusi dan bermain peran (*role playing*) dan kegiatan keempat yang berupa pemberian contoh perilaku asertif yang benar (*modeling*).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Metode pelatihan asertif yang dilaksanakan telah terbukti dapat meningkatkan kemandirian. Oleh karena itu, siswa disarankan tetap menerapkan hasil pelatihan agar apa yang telah didapat tetap terjaga dan sebisa mungkin untuk terus ditingkatkan.

2. Bagi Guru BK

- Metode pelatihan asertif bisa digunakan sebagai metode bimbingan pribadi dan sosial untuk siswa lain di sekolah agar memiliki rasa percaya diri yang tinggi.
- Metode pelatihan asertif tersebut belum begitu bervariasi, sehingga guru BK diharapkan lebih mendalami dan lebih memberi inovasi pada pelatihan asertif tersebut agar lebih menarik dalam pelaksanaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). Psikologi Remaja. Bandung: Pustaka Setia.
- Angelis, Barbara. (2005). Confidence (Percaya Diri). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anita Lie. 2003. 101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anita Sulistyani. (2010). Hubungan Antara Kemandirian Dengan Prestasi Belajar Siswa Semester Gasal Kelas VIII F SMP N 1 Semarang Tahun Ajaran 2009/2010. Diakses dari http://lib.unnes.ac.id/view/creators/Anita_Sulistyani_=3A1301405044=3A
- =3A.html. Pada tanggal 15 Januari 2014, Jam 20.13 WIB.
- Corey, Gerald. 2003. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dery Iswidharmanjaya. 2004. Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri. Jakarta: Media Komputindo.
- Florentina Rikasusanti. 2008. Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Fatima. Jurnal Psiko-Edukasi (Nomor 6 Tahun 2008). Hlm 21-33.
- Geldard, Kathryn & Geldard, David. 2011. Konseling Remaja. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Herni Rosita. (2007). Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. Diakses dari http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2007/Artikel_10502099.pdf. pada tanggal 02 Desember 2013, Jam 19.45 WIB.
- Hetti Rahmawati. 2008. Modifikasi Perilaku. Malang: LP3 Universitas Negeri Malang.
- Latipun. 2003. Psikologi Konseling. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nur Ghufron & Rini Risnawati S. 2011. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Nursalim dkk. 2005. Strategi Konseling. Surabaya: Unesa University Press.
- Panut Panuju & Ida Umami. 2005. Psikologi Remaja. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Saifudin Azwar. 2009. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J.W. 2003. Adolescence: Perkembangan Remaja (edisi keenam). Jakarta: Erlangga.
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi. 2010. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabet.

- Suyanto. 1996 . Pedoman Pelaksanaan Tindakan Kelas. Yogyakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Syamsu Yusuf. 2004. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Singgih D Gunarsa. 1992. Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Thursan Hakim. 2005. Mengatasi Tidak Percaya Diri. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wardhatul Djannah dan Ayom Yulita. 2013. Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa Kelas VIII B SMP Kristen 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012. Jurnal Counselium (Nomor 1 Tahun 2013). Hlm. 166-185.
- Wina Sanjaya. 2011. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Kencana.