

## Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA

Nur Fadillah Hartini<sup>1</sup>, Muhamad Ikhsan<sup>2</sup>, Fitri Arnita<sup>3</sup>

<sup>a</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling UNMA BANTEN, Pandeglang 42213, Indonesia

<sup>b</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling UNMA BANTEN, Pandeglang 42213, Indonesia

<sup>c</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling UNMA BANTEN, Pandeglang 42213, Indonesia

<sup>1</sup> [nurfadillahhartini30@gmail.com](mailto:nurfadillahhartini30@gmail.com); <sup>2</sup> [muhamadikhsann91@gmail.com](mailto:muhamadikhsann91@gmail.com); <sup>3</sup> [fitriarnita94@gmail.com](mailto:fitriarnita94@gmail.com)

Corresponding Author: [nurfadillahhartini30@gmail.com](mailto:nurfadillahhartini30@gmail.com)



Received 12 – 10 – 2025; accepted 15 – 11 – 2025; published 17 – 12 – 2025

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using the assertive training technique in improving the self-confidence of tenth-grade students at SMA Negeri 6 Pandeglang in the 2025/2026 academic year. Self-confidence is an individual's belief in their ability to face various situations and challenges. This research employed a quantitative approach with a quasi-experimental method using a nonequivalent control group design. The sample consisted of 20 students divided into experimental and control groups. The experimental group received group counseling treatment using the assertive training technique, while the control group received no treatment. The self-confidence questionnaire used had a reliability coefficient of 0.958. Data were analyzed through normality, homogeneity, and t-tests. The results showed a significance value of Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, indicating a significant difference between the experimental and control groups. Therefore, the assertive training technique is effective in improving students' self-confidence.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 6 Pandeglang tahun ajaran 2025/2026. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi experimental tipe *nonequivalent control group design*. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertive training*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Instrumen yang digunakan berupa angket kepercayaan diri dengan reliabilitas 0,958. Analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, teknik assertive training efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa.

### KEYWORDS

*Self Confidence,  
Group Guidance,  
Assertive  
Training Technique*

### KATA KUNCI

Kepercayaan Diri,  
Bimbingan  
Kelompok, Teknik  
Assertive Training

This is an open-access article under  
the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)  
license



## 1. Introduction

Perkembangan pendidikan di Indonesia telah melalui berbagai perjalanan, proses peningkatan dan transformasi sistem pendidikan dari waktu ke waktu, baik dalam kurikulum, metode pengajaran, akses pendidikan, maupun kualitas guru dan fasilitasnya. Ini mencakup upaya untuk membuat pendidikan yang lebih relawan, dan lebih efektif (Rais, 2022).

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan manusia, karena dengan adanya pendidikan diharapkan dapat membantu proses perkembangan ke tingkat yang lebih baik lagi (Hendryani, 2020). Pendidikan tentunya tidak terlepas dari



10.32585/advice.v7i2.7295



advice.univetbantara@gmail.com

program bimbingan dan konseling khususnya bimbingan konseling di sekolah agar pribadi dan kedisiplinan manusia dapat berkembang secara optimal dan dapat memahami setiap aspek kehidupannya baik jasmani maupun rohani, maupun dunia dan akhirat. Pendidikan dilaksanakan untuk mengangkat harkat martabat manusia, baik itu keluarga, sekolah, maupun pergaulan dengan lingkungan masyarakat (Hendryani, 2020).

Masa remaja merupakan salah satu fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, biologis, sosial-emosional, dan kognitif (Santrock dalam Rais, 2022). Pada tahap ini, remaja mulai mencari jati diri, membangun konsep diri, serta berusaha memahami peran dan kemampuannya dalam lingkungan sosial. Menurut Steinbeif (Gita & Fitri, 2022), remaja usia 15–18 tahun mengalami peningkatan kemampuan berpikir yang lebih kompleks, kepekaan emosional yang tinggi, dan ketergantungan yang kuat terhadap kelompok teman sebaya. Perubahan-perubahan tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan percaya diri remaja, karena pada masa ini mereka mulai menilai kemampuan diri berdasarkan penerimaan sosial dan keberhasilan pribadi. Remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mengekspresikan pendapat, mengambil keputusan, serta berani menghadapi tantangan baru. Sebaliknya, remaja dengan kepercayaan diri rendah sering merasa ragu terhadap kemampuan diri, takut gagal, dan mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Oleh karena itu, penguatan kepercayaan diri menjadi aspek penting dalam membantu remaja mencapai perkembangan pribadi dan sosial yang optimal.

Remaja cenderung mencari identitas sosial selera dengan lingkungan mereka, termasuk dalam hal interaksi dengan teman sebaya. Pada fase ini, peran teman sebaya berpengaruh dalam membentuk sikap dan perilaku individu. Pengakuan dari kelompok teman sebaya sering menjadi kebutuhan utama bagi remaja. Mereka dihadapkan pada berbagai dinamika sosial seperti tekanan dari lingkungan, ekspektasi dari orang lain, serta upaya dalam menjaga keharmonisan dalam kelompok (Sholekah et al.,2025).

Menurut Angelis (2005), mendefinisikan kepercayaan diri adalah keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu. Sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penelaian positif terhadap dirinya sendiri ataupun terhadap situasi. Orang dengan kepercayaan diri yang rendah sering kali memiliki kesalahan dalam pemikiran mereka.. Menurut Albert Bandura (Isep et al., 2024) salah satu elemen penting dalam kehidupan individu yang memiliki pengaruh besar terhadap kesuksesan dan kebahagiaan seseorang. Menurut Albert Bandura (Isep et al., 2024) dalam dunia Psikologi, kepercayaan diri memiliki hubungan erat dengan konsep self-efficacy yang dikembangkan oleh Albert Bandura self-efficacy berasal dari “ teori belajar sosial ” seorang peneliti bernama Bandura. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2024) penelitian dilakukan di sekolah SMA Negeri 5 Semarang Kelas X, siswa yang memiliki rasa kepercayaan diri rendah sebesar 12%, menunjukkan masih banyak siswa yang merasa tidak yakin terhadap kemampuan diri dan takut tampil di depan umum, selanjutnya hasil penelitian dari Marlina (2022) penelitian dilakukan di sekolah SMA Negeri 4 Cimahi, siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah sebesar 14%, menunjukkan rendahnya kepercayaan diri menjadi masalah umum di kalangan siswa SMA, yang berpengaruh terhadap interaksi sosial dan prestasi akademik.

Menurut Hakim (Chasanah et al.,2020), Rasa percaya diri dapat diartikan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Bimbingan kelompok menjadi salah satu bantuan yang digunakan dalam permasalahan ini. Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan oleh guru/bk untuk menyelesaikan permasalahan pada konseling. Menurut Prayitno (Pranoto, 2024), menyebutkan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada siswa dalam sebuah kelompok dengan tujuan untuk menjadikan kelompok tersebut lebih besar, kuat, dan mandiri. Layanan ini merupakan bentuk bantuan kepada siswa yang dilakukan dalam bentuk kelompok. Bimbingan dan kelompok bisa mencakup penyampaian informasi maupun kegiatan kelompok yang membahas isu-isu terkait pendidikan, pekerjaan, kehidupan pribadi, dan sosial. Menurut Romlah (Sari, 2021), bimbingan kelompok adalah suatu perkumpulan antara beberapa orang yang membentuk kelompok, dan di dalam kelompok tersebut terdapat suatu proses pemberian bantuan. Siswa mendapatkan dukungan melalui berbagai layanan yang disediakan oleh bimbingan kelompok. Dengan adanya fasilitas layanan tersebut, siswa dapat lebih mudah mengembangkan diri serta mengatasi masalah yang tengah dihadapinya.

Menurut Forsyth & Tohirin (Ramadani et al., 2022) menyebutkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Layanan bimbingan kelompok pada dasarnya adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang membantu siswa demi mendapatkan sebuah informasi yang terkait dengan masalah pendidikan, pribadi, sosial, dan karir.

Bimbingan kelompok digunakan sebagai media untuk membantu siswa dalam berinteraksi sosial dengan baik dan mampu menumbuhkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi. Layanan bimbingan kelompok lebih bersifat preventif karena guru Bimbingan dan Konseling lebih memfokuskan untuk mencegah permasalahan yang dapat menghambat perkembangan potensi siswa (Setyaji, 2021).

Menurut Nurhikmah (2024), assertive training merupakan teknik yang bias dilakukan secara berkelompok dan teknik ini dapat diberikan kepada remaja atau pelajar agar mampu mengekspresikan atau mengungkapkan keinginannya secara tepat. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengungkapan diri atau ketegasan diri.

Teknik assertive training dalam layanan bimbingan kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa dari teknik assertive training dalam layanan bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitas perkembangan individu dan atau membantu individu dalam menggunakan teknik assertive training agar siswa mampu mengomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

Kajian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 6 Pandeglang tahun ajaran 2024/2025, manfaat dan kontribusi dalam penelitian ini adalah memberikan manfaat dan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training dapat diadaptasikan secara kontekstual dilimkgungan pendidikan. Dengan demikian, penelitian ini tidak memberikan manfaat praktis, tetapi berkontribusi terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling.

## 2. Method

Jenis penelitian ini yaitu *Quasi Exsperiment*, penelitian quasi eksperimen merupakan rancangan penelitian eksperimen, yang juga memiliki kelompok kontrol, akan tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang dapat mempengaruhi eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*.

**Tabel 1. Nonequivalent Control Group Design**

O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

**Keterangan :**

- O<sub>1</sub> : *pretest* kelompok eksperimen  
O<sub>2</sub> : *pretest* kelompok kontrol  
O<sub>3</sub> : *post test* kelompok eksperimen  
O<sub>4</sub> : *post test* kelompok kontrol  
X. : Perlakuan yang diberikan  
- : Tanpa diberikan perlakuan

Paradigma tersebut dimaknai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan pretest. selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan kemudian kedua kelompok diberikan post test. Hasil pengukuran dapat diperoleh dengan paradigma (O<sub>2</sub> – O<sub>1</sub>) – di (O<sub>4</sub> – O<sub>3</sub>).

Menurut Sugiyono (Nurmalasari et al., 2022) Desain ini hampir sama dengan pretest-posttest control group design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Subjek penelitian adalah siswa kelas X di SMAN 6 Pandeglang dengan sampel 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data analisis dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji T dengan bantuan SPSS versi 22.

Sebagai upayan pengumpulan data tentang kepercayaan diri siswa di SMAN 6 Pandeglang, peneliti melakukan observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bk dan wali kelas dapat diperoleh gambaran umum dimana siswa perlu diberikan motivasi atau dorongan agar siswa tersebut memiliki rasa percaya diri terutama pada siswa laki-laki. Fenomena ini tercermin dari tingkah laku seperti malu mengeluarkan pendapatnya, malu berbicara didepan umum, penampilan fisik, sering menyendiri, dan suka membandingkan dirinya dengan orang lain. Dari tingkah laku tersebut menunjukkan bahwa masih ada sebagian siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri. Siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri disebabkan dari faktor keluarga salah satu contohnya siswa yang mengalami broken home dan faktor dari teman sebaya salah satu contohnya perundungan pada saat didalam kelas maka dari itu siswa tidak bisa menguasai pada saat didalam kelas.

Peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t (*Independent Sample t-test*) melalui program SPSS. Uji-t digunakan karena penelitian ini membandingkan dua kelompok yang berbeda, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan assertive training. Langkah-langkah pengujian hipotesis merumuskan hipotesis, uji normalitas, uji

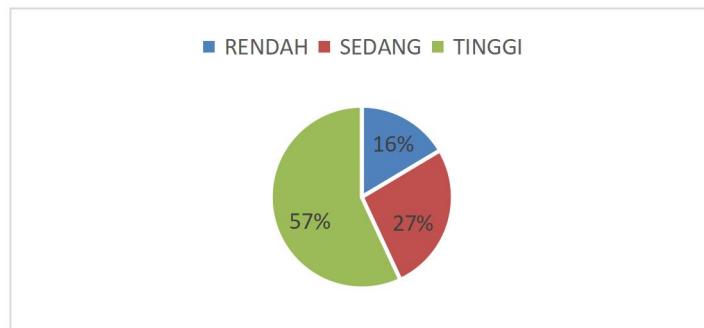
homogenitas dan uji-t untuk membandingkan rata-rata skor kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan control.

### 3. Results and Discussion

Hasil penelitian mengenai profil kepercayaan diri siswa kelas X SMAN 6 Pandeglang Tahun ajaran 2025/2026 diperoleh gambaran sebagai berikut:

**Tabel 2.** Sebaran Umum Kepercayaan Diri Siswa Pada *Pretest* kelas X di SMAN 6 Pandeglang

Kategori	Responden	Presentase
Tinggi	45	57%
Sedang	21	27%
Rendah	13	16%



**Diagram 1.** Kondisi Awal Kepercayaan Diri Siswa

Berdasarkan tabel dan diagram diatas, dapat diketahui bahwa siswa kelas X di SMAN 6 Pandeglang yang berjumlah 79, memiliki perbedaan. Terdapat 45 siswa yang memiliki kriteria kepercayaan diri tinggi, 21 siswa yang memiliki kriteria kepercayaan diri sedang, dan 13 siswa yang memiliki kriteria kepercayaan diri rendah. Berdasarkan kategori kepercayaan diri, selanjutnya peneliti memberikan perlakuan yaitu memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

**Tabel 3.** Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen

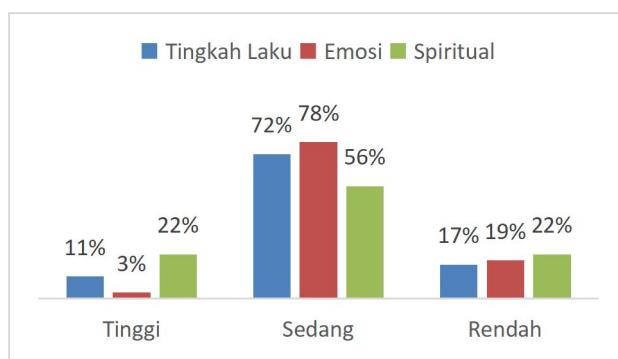
Responden	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
DP	54	RENDAH	85	TINGGI
DE	57	RENDAH	84	TINGGI
DTP	56	RENDAH	86	TINGGI
KA	44	RENDAH	83	TINGGI
NS	52	RENDAH	82	TINGGI
NK	57	RENDAH	89	TINGGI
NA	50	RENDAH	82	TINGGI
SW	51	RENDAH	89	TINGGI
SYS	51	RENDAH	86	TINGGI
SSA	56	RENDAH	81	TINGGI
Rata-rata	49,44	RENDAH	78,42	TINGGI

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa pada kelompok eksperimen, skor kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan berada kategori rendah, dengan rentang skor antara 44 sampai 57. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik assertive training, skor kepercayaan diri siswa meningkat secara signifikan, dengan rentang skor antara 81 sampai 89 yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten pada seluruh anggota kelompok eksperimen dari kategori rendah menuju kategori tinggi.

**Tabel 4.** Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Kontrol

Responden	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
DRA	56	RENDAH	60	SEDANG
MAR	51	RENDAH	70	SEDANG
lim	57	RENDAH	80	TINGGI
SN	61	SEDANG	63	SEDANG
MRF	58	SEDANG	73	TINGGI
DDC	58	SEDANG	65	SEDANG
N	60	SEDANG	70	SEDANG
NA	62	SEDANG	62	SEDANG
Z	64	SEDANG	62	SEDANG
AI	63	SEDANG	66	SEDANG
Rata-rata	54,44	SEDANG	63,14	SEDANG

Tabel 4 terlihat bahwa skor pre-test siswa berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan rentang nilai sekitar 53 sampai 67. Setelah dilakukan post-test sebagian siswa hanya mengalami peningkatan kecil, beberapa tetap berada kategori sedang, dan hanya sedikit yang berhasil mencapai kategori tinggi.



**Diagram 2.** Persentase Kepercayaan Diri Siswa  
Kelas X SMAN 6 Pandeglang Tahun Ajaran 2025/2026

Gambar diatas menjelaskan pada aspek tingkah laku 11% kategori tinggi, 72% berada kategori sedang, dan 17% berada kategori rendah. Pada aspek ini, masih terlihat sekali bahwa siswa belum memiliki pemahaman tentang tingkah laku mereka. Pada aspek emosi 3% berada kategori tinggi, 78% berada kategori sedang, dan 19% berada kategori rendah. Pada aspek ini, siswa belum mampu untuk mengontrol emosi yang mereka alami. Pada aspek spiritual 22% berada kategori tinggi, 56% berada kategori sedang, dan 22% berada kategori rendah. Pada aspek ini siswa sudah cukup mampu untuk mencari cara lain agar lebih percaya diri.

Menurut Angelis (Muna et al,2020) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan pribadi, yaitu rasa percaya timbul pada seseorang mengerjakan yang mampu dilakukan.
2. Keberhasilan seseorang, yaitu keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apapun yang selama ini diharapkan dan akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
3. Keinginan, yaitu ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang diperbuat.
4. Tekat yang kuat, yaitu rasa percaya diri yang akan datang ketika seseorang memiliki tekad yang kuat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Penerapan bimbingan kelompok menggunakan teknik assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, karena dalam pelaksanaanya siswa lebih nyaman dan lebih percaya diri sehingga dengan hal ini membantu siswa dalam menemukan nilai-nilai positif. Selain itu siswa terdorong dan merasa bertanggung jawab untuk membantu temannya dalam memahami permasalahan. Dengan demikian akan membantu siswa lebih memahami tentang kepercayaan diri. Keefektifan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di dukung oleh penelitian Rahma (2025) dari hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik assertive training dalam bimbingan kelompok lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dan dapat diterapkan sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Pembahasan hasil penelitian diawali dengan gambaran umum kepercayaan diri dilanjutkan dengan merancang program layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X, dilanjutkan dengan menganalisis layanan dengan tepat. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 6 Pandeglang tahun ajaran 2025/2026 pada kelas X. Gambaran umum kepercayaan diri pada siswa kelas X di SMA Negeri 6 Pandeglang dari 79 siswa yang diuji menggunakan angket kepercayaan diri, sebanyak 3 siswa berada kategori tinggi, 21 siswa berada kategori sedang dan 13 siswa berada kategori rendah.

Selanjutnya rancangan program layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dibuat 6 sesi pertemuan atau pertemuan berdasarkan kemungkinan masalah yang dialami oleh siswa. Menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training, hal ini ditunjukkan dengan hasil posttest setelah melaksanakan layanan dan terdapat perubahan, hal tersebut membuktikan bahwa siswa memiliki kepercayaan diri yang baik. Teknik assertive training dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa karena melatih siswa untuk menyatakan pikiran, perasaan dan pendapatnya secara jujur, terbuka dan tetap menghargai orang lain. Melalui teknik assertive training siswa belajar bahwa mereka berhak untuk berbicara dan mengekspresikan diri tanpa rasa takut atau canggung, tetapi juga tanpa bersikap agresif. Siswa yang menyadari bahwa pendapat mereka bernilai dan layak didengar, sehingga rasa percaya diri mereka tumbuh. Siswa tidak lagi takut salah atau malu berbicara di depan orang lain.

Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa setelah penggunaan permainan jenga dalam bimbingan kelompok untuk siswa kelas x SMA Negeri 6 Pandeglang, dengan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_0$ ) ditolak. Temuan riset mengindikasikan peningkatan bermakna kepercayaan diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik assertive training. Mengacu pada uji T, diperoleh nilai  $sig$  sebesar = 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan peningkatan antara nilai pretest dan posttest.

Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik assertive training pada siswa dapat meningkatkan dapat dilihat dari hasil uji t, dapat diperoleh nilai

signifikan atau  $sig = 0,000$ , yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  atau dengan kata lain  $p = 0,000 < 0,05$ . Adanya perbedaan antara kelas kontrol dan eksperimen, pada kelas eksperimen yang mana memperoleh hasil  $sig. = 0,000 < 0,05$ . Dengan demikian dapat dimaknai bahwa efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik assertive training meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 6 Pandeglang Tahun Ajaran 2025/2026.

#### 4. Conclusion

Tingkat kepercayaan diri siswa kelas X di SMAN 6 Pandeglang tahun ajaran 2025/2026 menunjukkan 79 siswa yang diuji menggunakan angket kepercayaan diri, sebanyak 45 siswa berada kategori tinggi, 21 siswa berada kategori sedang dan 13 siswa berada kategori rendah. Program layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa didesain 6 kali pertemuan yang disesuaikan dengan bagaimana yang dihadapi oleh siswa. Hasil post-test menunjukkan adanya perubahan positif, baik dalam sikap, peningkatan kepercayaan diri siswa dalam kegiatan belajar dan kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan penurunan signifikan dalam kepercayaan diri siswa.

Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertive training* diukur menggunakan uji T-Test, dengan hasil signifikansi atau  $sig = 0,000$  yang lebih kecil dari 0,05 atau dengan kata lain  $p = 0,000 < 0,05$ . Adanya perbedaan antara hasil pre-test dan post-test pada kelas eksperimen menunjukkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas X di SMA Negeri 6 Pandeglang tahun ajaran 2025/2026. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### References

- Angelis, B. D. (2005). Confidence: Finding it and living it. America. Hay Haouse, Inc.
- Chasanah, N. R . K., Hidayati, A., & Maynawati, N. R. F.A. (2020). Peran Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 91-101.
- Azzahra, I.. (2024). Tingkat Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Semarang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 107–111.
- Gita, F & Linda, Y. (2022). Hubungan Interaksi Dalam Keluarga Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di Jorong Cupak Nagari Pakan Sinayan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 583–592.
- Hendrayani. (2020). Pengaruh tingkat pendidikan dan pengalaman kinerja karyawan pada pd. Pasar Makassar raya kota Makassar. *Jurnal economix*, 8, (9), 1-12.
- Isep, Z. A, Aep, W, & Labibah, I. A. (2024). Konsep Bimbingan Konseling Menumbuhkan Kepercayaan Diri (Studi Ayat-Ayat Motivasi Dalam Al-Qur'an Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik). *Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 11(2), 94–108.
- Marlina, L. (2022). Profil Siswa Yang Mempunyai Kepercayaan Diri Rendah Di Sma Negeri 4 Cimahi. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 154-161.
- Nurmalasari, A., Nurmala, M. D., & Prabowo, A. S. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Simpn 2 Bojonegara. *Jurnal Bikotetik*, 6(1), 1–4.
- Nurhikmah. (2024). Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 3(3), 150–155.

- Pranoto, H. (2024). Evolusi Bimbingan dan Konseling Kelompok. Kota Malang. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40-47.
- Sholekah, A., Jawandi, A., & Putro, A. E. (2025). Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 10-15.
- Setyaji, D. G. (2021). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Berbicara Di Depan Umum Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Media Ular Tangga Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Randudomgom. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 24-31.
- Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), 1–12.