

ABSTRAK

PENGGUNAAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 29 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Oleh

TURINA

Masalah dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri yang rendah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri?” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan teknik *assertive training* dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperiment* dengan desain penelitian *one-group pre-test post-test*. Subyek penelitian ini sebanyak 7 (tujuh) orang siswa kelas VII yang memiliki rasa percaya diri rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan angket/ kuisioner percaya diri.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan positif terhadap rasa percaya diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *assertive training*, ditunjukkan dari pengujian hipotesis menggunakan uji *wilcoxon*, hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh $z_{hitung} = -2,371 < z_{tabel} = 2$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan yang didapat adalah teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung Taun Pelajaran 2014/2015.

Saran yang diajukan peneliti yaitu (1) kepada kepala sekolah, hendaknya dapat membantu, dan mendukung program-program BK demi kemajuan perkembangan peserta didik (2) kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat menggunakan *assertive training* dalam mengatasi masalah siswa terutama dalam meningkatkan rasa percaya diri (3) kepada siswa hendaknya dapat mengikuti kegiatan *assertive training* dalam meningkatkan rasa percaya dirinya (4) kepada peneliti lain, hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah

yang sama, dengan menggunakan variabel yang sudah diteliti sebelumnya serta menambahkan keperibadian pada variabel terikatnya.

Kata kunci : tehnik *assertive training*, percaya diri, bimbingan dan konseling.