

PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA MELALUI PELATIHAN ASERTIVITAS

Nur Hasanah, Yoyon Supriyono, Ika Herani, dan Sumi Lestari

Dosen Program Psikologi, Universitas Brawijaya

ABSTRACT

This study was initiated by the observation that Brawijaya University psychology student batch 2007 and 2008 appeared passive in the teaching-learning process. It is acknowledged that an assertive training will be needed. The training is expected to be a pilot project or the initial steps for the implementation of students' soft skills.

This study aims to determine the effectiveness of assertive training to enhance student confidence. Subjects of 22 psychology students will be examined through experimental repeated measure design method

Self confidence level was measured twice pre and post the training given. Based on the t-test test results of the self confidence level rates obtained from the pre test mean of 103.68 with standard deviations of 7.17. While the post test came up with mean of 122.45 with standard deviations of 10.05. The results of the research showed that the confidence scores of students increased significantly after the training is given. This conclusion showed that assertive training was effective to improve confidence level of the students.

Keywords: self confidence, student, assertive training

PENDAHULUAN

Komunikasi terjadi di setiap sisi kehidupan, di dunia kampus, khususnya dalam proses belajar mengajar diperlukan komunikasi yang efektif agar proses belajar mengajar berjalan dengan efektif serta tercapai tujuan. Dibutuhkan komunikasi dua arah baik dari dosen maupun mahasiswa.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang lebih memilih bersikap diam, malu untuk bertanya ataupun tidak berani mengemukakan pendapat ketika proses belajar mengajar berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa masih rendah.

Menurut Davies (2006) kepercayaan diri diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu konsep diri. Percaya diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Rasa percaya diri ditunjukkan pada keyakinan bahwa seseorang dapat menyebabkan sesuatu terjadi dengan harapannya.

Hal ini berbanding terbalik apabila seorang individu tidak memiliki rasa percaya diri yang baik, dirinya tidak mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil

seperti yang diharapkan, akibat yang dapat ditimbulkan bisa bersifat negatif, dan mempengaruhi perkembangan individu tersebut.

Salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah 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.

Sikap dan perilaku asertif bagi mahasiswa sangatlah penting karena beberapa alasan sebagai berikut: pertama, sikap dan perilaku asertif akan memudahkan remaja atau mahasiswa tersebut bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan secara efektif. Kedua, dengan kemampuan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dan diinginkannya secara langsung dan terus terang maka para mahasiswa dapat menghindari munculnya ketegangan dan perasaan tidak nyaman akibat menahan dan menyimpan sesuatu yang ingin diutarakannya. Ketiga, dengan memiliki sikap asertif, maka para mahasiswa dapat dengan mudah mencari solusi dan penyelesaian dari berbagai kesulitan atau permasalahan yang dihadapinya secara lebih efektif. Keempat, asertivitas akan membantu para mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya, memperluas wawasannya tentang lingkungan, dan tidak mudah berhenti pada sesuatu yang tidak diketahuinya (memiliki rasa keingintahuan yang tinggi).

Beberapa manfaat di atas mengindikasikan perlunya sikap ini ditanamkan sejak dini bagi para mahasiswa karena asertivitas bukan merupakan sesuatu yang lahiriah tetapi lebih merupakan pola sikap dan perilaku yang dipelajari sebagai reaksi terhadap berbagai situasi sosial yang ada di lingkungan. Dikatakan oleh Rathus & Nevis (1982) perilaku asertif bukan bawaan ataupun muncul secara kebetulan pada tahap perkembangan individu, namun merupakan pola-pola yang dipelajari sebagai reaksi terhadap situasi sosial dalam kehidupannya. Asertivitas ini dalam kenyataannya berkembang sejalan dengan usia seseorang, sehingga penguasaan sikap dan perilaku pada periode-periode awal perkembangan akan memberikan dampak yang positif bagi periode-periode selanjutnya.

Individu yang asertif ditandai oleh kemampuan mengenal diri sendiri dengan baik, mengetahui kelebihan dan kekurangannya serta menerima semua itu seperti apa adanya sehingga pada gilirannya individu mampu merencanakan tujuan hidupnya, mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, mampu mengambil keputusan. Individu yang tidak asertif cenderung bersifat emosional, tidak jujur, tidak terbuka, terhambat dan menolak diri sendiri (Bloom, dkk., 1985).

Dengan berperilaku asertif diharapkan mahasiswa dapat meningkat kepercayaan dirinya sehingga mahasiswa dapat mengemukakan pendapatnya, aktif dalam proses belajar mengajar. Di sisi lain sikap asertif ini terbukti bermanfaat ketika individu berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Meski individu sedang dilingkupi rasa gelisah, tetap bisa berpikir dengan jernih tanpa terpengaruh oleh emosinya. Dalam kondisi emosional yang beratpun, sikap asertif dapat meminimalisasi komunikasi yang defensif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Dalam membangun perilaku asertif terdapat beberapa pendekatan yang dapat ditempuh. Salah satunya adalah Formula 3A, yang terangkai dari tiga kata *Appreciation, Acceptance, Accommodating* (Susanto, 2005):

a. *Appreciation* berarti menunjukkan penghargaan terhadap kehadiran orang lain, dan tetap memberikan perhatian sampai pada batas-batas tertentu atas apa yang terjadi pada diri mereka. Mereka pun, seperti kita, tetap membutuhkan perhatian orang lain. Dengan demikian, agar mereka mau memperhatikan, memahami, dan menghargai kita, maka

sebaiknya kita mulai dengan terlebih dulu menunjukkan perhatian, pemahaman, dan penghargaan kepada mereka.

b. *Acceptance* adalah perasaan mau menerima, memberikan arti sangat positif terhadap perkembangan kepribadian seseorang, yaitu menjadi pribadi yang terbuka dan dapat menerima orang lain sebagaimana keberadaan diri mereka masing-masing. Dalam hal ini, kita tidak memiliki tuntutan berlebihan terhadap perubahan sikap atau perilaku orang lain (kecuali yang negatif) agar ia mau berhubungan dengan kita. Tidak memilih-milih orang dalam berhubungan, dengan tidak membatasi diri hanya pada keselarasan tingkat pendidikan, status sosial, suku, agama, keturunan, dan latar belakang lainnya.

c. *Accomodating*. Menunjukkan sikap ramah kepada semua orang, tanpa terkecuali, merupakan perilaku yang sangat positif. Keramahan senantiasa memberikan kesan positif dan menyenangkan kepada semua orang yang kita jumpai. Keramahan membuat hati kita senantiasa terbuka, yang dapat mengarahkan kita untuk bersikap akomodatif terhadap situasi dan kondisi yang kita hadapi, tanpa meninggalkan kepribadian kita sendiri.

Formula 3 A merupakan pedoman untuk memperlihatkan asertivitas berdasarkan empati dalam rangka membina hubungan baik dengan banyak orang, dengan asumsi bahwa orang lainpun mempunyai hak dan kesempatan yang sama

Hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan asertivitas efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

METODE PENELITIAN

A. Persiapan Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini adalah (1). Rencana penelitian, (2). penyusunan modul asertivitas, (3). persiapan fasilitator dan ko-fasilitator, (4). persiapan materi dan (5). seleksi subjek penelitian. Berikut ini diuraikan masing-masing tahap.

1. Rencana pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilakukan di ruang perkuliahan gedung RKB Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.

2. Penyusunan modul pelatihan asertivitas

Modul disusun oleh peneliti. Sebelumnya dilakukan kajian dan evaluasi terhadap modul tersebut oleh peneliti bersama kolega Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya.

3. Persiapan fasilitator dan ko-fasilitator

Dalam penelitian ini fasilitator dilakukan oleh seorang sarjana psikologi yang telah trampil dan biasa memberikan pelatihan, sedangkan ko-fasilitator dilakukan oleh peneliti. Selain itu dibantu pula oleh karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya dalam menyiapkan alat-alat yang diperlukan selama pelatihan seperti: meja, kursi, sound system dan sebagainya.

4. Persiapan materi/sarana pelatihan

Materi yang perlu dipersiapkan dalam pelaksanaan pelatihan asertivitas adalah: dokumentasi data demografi sosial, skala kepercayaan diri, lembar kontrak pelatihan, lembar persetujuan subjek, lembar membangun harapan, rafia, potongan-potongan kertas, makalah penunjuang, kertas *flipchart*, spidol, alat perekam, laptop, LCD, dan lembar evaluasi pelatihan.

5. Seleksi subyek penelitian

Seleksi subyek penelitian dilaksanakan sebelum pelaksanaan eksperimen. Peserta yang terlibat pada saat pre test (seleksi) sebanyak 180 orang. Dari jumlah tersebut diambil 25 orang secara acak yang memiliki skor rendah atau sedang pada skala kepercayaan diri untuk dilibatkan dalam eksperimen. Dari 25 orang yang bersedia secara sukarela untuk mengikuti pelatihan, tiga orang mengundurkan diri, sehingga subyek dalam kelompok eksperimen sebanyak 22 orang.

B. Pelaksanaan Pelatihan

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan menggunakan metode *repeated measure design*, yaitu membandingkan dua distribusi skor yang diperoleh dengan mengukur sampel 2 kali (Diekhoff, 1992). Dengan kata lain hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dibandingkan setelah diberi perlakuan pelatihan asertivitas.

Format Rancangan Eksperimen *Repeated Measure Design*

Kepercayaan diri	
Pre test	Post test
Y	Y

Pelatihan ini berlangsung selama sehari, mulai jam 07.00 sampai 13.00 WIB dengan pokok pelatihan dibagi dalam 9 sesi. Masing-masing sesi tersebut adalah (1) sesi 1 pembukaan bertujuan pelatihan asertif dibuka secara resmi, (2) Sesi 2 bertujuan pengenalan diri, (3) sesi 3 bertujuan mengetahui harapan subyek selama pelatihan, (4) sesi 4 bertujuan menyetujui jadwal dan peraturan yang harus diikuti selama pelatihan, (5) sesi 5 bertujuan menjelaskan peran fasilitator dalam pelatihan, (6) sesi 6 bertujuan agar peserta memahami garis besar pelatihan, (7) sesi 7 bertujuan penyusunan rencana setelah pelatihan, (8) sesi 8 bertujuan mengetahui pencapaian tujuan pelatihan, (9) sesi 9 bertujuan menutup pelatihan secara resmi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data pengukuran kepercayaan diri menggunakan metode t-test. Sebelum dilakukan analisis t-test, dilakukan uji homogenitas. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antar varian keduanya ($F=3.970$, $p>0.05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keadaan kelompok eksperimen sebelum dan setelah pelatihan adalah homogen.

Hasil uji t-test terhadap variabel kepercayaan diri diperoleh rerata *pre test* sebesar 103.68 dengan standar deviasi 7.17, sedangkan rerata hasil *posttest* sebesar 122.45 dengan standar deviasi 10.05.

Tabel 1

Paired Samples Statistics

	Rerata	N	Deviasi Standar
Data pre-test	103, 64	22	7, 17
Data post-test	121, 68	22	10, 78

Tabel 2

Uji Homogenitas

Tes levene	Sig
3.970	0.053

Sedangkan uji homogenitas didapatkan skor 3.970 dengan taraf signifikansi $p > 0,05$ seperti terlihat pada tabel 2, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antar varian keduanya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keadaan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan adalah homogen,

Tabel 3

Paired Samples Correlation

	N	Korelasi	Signifikansi
Data pre-tes&data post test	22	0, 424	0, 49

Ada korelasi antara data sebelum pelatihan dengan data sesudah pelatihan sebesar 0.424 dengan taraf signifikansi 0.49 dengan dibawah 0,05. Hasil uji-t pelatihan asertif terhadap kepercayaan diri dapat dilihat dalam tabel berikut ini

Tabel 4

Paired Samples test

Paired differences					
	Rerata	t	Sig	Lower	Upper
Pre-post	-18,77	-9.214	0,000	-23,01	-14.54

Tabel 6 diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara peningkatan rata-rata kepercayaan diri sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan. Peningkatan rata-rata kepercayaan diri sesudah pelatihan lebih tinggi daripada sebelum pelatihan. Dengan rerata - 18.77, $t = -9.214$ dengan taraf signifikansi 0.000.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti pelatihan asertivitas mengalami peningkatan kepercayaan diri. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Lauster (2000) bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal segala kekurangan dan kelebihanannya.

Menurut Meistari (1995) bahwa remaja yang memiliki kepercayaan diri akan bertindak mandiri, dengan membuat pilihan dan mengambil keputusan sendiri seperti menjalin relasi dengan orang lain, memiliki tanggung jawab dimana remaja mampu bertindak dengan segera dengan penuh keyakinan dan memiliki persepsi diri yang positif, sehingga merasa bangga atas prestasinya, mendekati tantangan baru dengan penuh antusias, dan mau melibatkan diri dengan lingkungan yang lebih luas, kasih sayang spontan serta mampu mempengaruhi orang lain dan bersikap asertif.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini adalah pelatihan asertivitas efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan bahwa pelatihan asertivitas merupakan salah satu solusi bagi bagi mahasiswa untuk mengatasi hambatan kepercayaan diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Angelis. B. 2005. *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Baron, R.A & Byrne, B. 2004. *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. London: Allyn & Bacon. Inc
- Bloom, L.Z. dkk. 1985. *The Assertive Women*. New York; Dell Publishing Co. Inc.
- Davies P. 2006. *Meningkatkan Rasa Percaya diri*. Jogjakarta: Torrent Book.
- Fensterheim. H. & Baer, J 1980. *Jangan Bilang ya Jika akan mengatakan tidak*. (terjemahan). Jakarta: PT Gunung Jati
- Goddard. 1981. Increase in Assertiveness and Actualization as a Function of Didactic Training. *Journal of Consulting Psychology*, 28, 4.
- Lauster. P. 2002. *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Meistari. M.T. 1995. *Bagaimana Meningkatkan Kepercayaan diri*. Jakarta: Bina Putra.
- Rakos, R.F. 1991. *Assertive Behavior: Theory, Research and Training*. New York Routledge.

Rathus, S.A. 1986. *Essentials of Psychology*. New York: Holt Rinehart and Winston.

Taumbman. B. 1976. *How To Become an Assertive Women*. New York: John Willey and Son Inc.

Susanto. 2005. *Memilih Asertif, Bukan Agresif*. Jakarta Consulting Group.

Diekhoff, George. 1992. *Statistic for the social and behavioral sciences*
Dubuque:wm.c.BrownPublishers