

EFEKTIFITAS *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* DAN KEBERHASILAN BELAJAR: A SYSTEMATIC REVIEW

Muhammad Ali Najich^{1*)}, Abdulloh Hadziq², Miftahul Jannah³

¹³Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Psikologi, Institut Al-Azhar Menganti, Gresik, Indonesia

²Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah dan Psikologi, Institut Al-Azhar Menganti, Gresik, Indonesia

*)E-mail: alinajich770@gmail.com No. Hp 081908957679

Abstrak

Tingkat keberhasilan belajar di sekolah dapat dipantau dari akumulasi hasil belajar yang diperoleh siswa selama proses belajar mengajar. Belajar adalah serangkaian usaha yang dilakukan oleh individu dengan interaksi terhadap lingkungannya untuk berkembang menjadi pribadi yang dewasa. Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar individu dibagi menjadi dua yaitu faktor, yaitu faktor dari dalam diri dan dari luar diri. *Self-efficacy* termasuk dalam salah satu faktor dari dalam diri yang mempengaruhi keberhasilan belajar. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk (1) penjabaran *self-efficacy*, keberhasilan belajar, dan teknik *assertive training*, (2) menemukan konfigurasi layanan konseling behavioral dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self-efficacy* dan keberhasilan belajar siswa. Metode penyusunan dalam artikel ini adalah menggunakan kajian pustaka model PRISMA yang merujuk pada 24 artikel yang ditemukan. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa Teknik asertif training dapat membantu permasalahan siswa mengenai kemampuan yang ada pada diri sendiri untuk menentukan keberhasilan belajar siswa. Selain itu Teknik *Assertive Training* diperlukan bagi siswa untuk meningkatkan *self efficacy* dan keberhasilan belajar. latihan *assertive* ini untuk melatih siswa agar mampu mengungkapkan dirinya, mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tanpa adanya rasa cemas. *Efficacy* diri rendah dalam proses belajar akan diberikan perlakuan melalui layanan konseling individual maupun konseling kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan *efficacy* dalam keberhasilan belajar.

Kata kunci: *assertive training*; keberhasilan belajar; *self-efficacy*

Abstract

The level of learning success in schools can be monitored from the accumulation of learning outcomes obtained by students during the teaching and learning process. Learning is a series of efforts made by individuals through interaction with their environment to develop into mature individuals. Several factors that influence individual learning success are divided into two categories, namely internal and external factors. *Self-efficacy* is one of the internal factors that influence learning success. The purpose of this article is to (1) describe *self-efficacy*, learning success, and *assertive training* techniques, (2) find a configuration of behavioral counseling services with *assertive training* techniques to improve students' *self-efficacy* and learning success. The method used in this article is a PRISMA literature review referring to 24 articles found. The results of this study conclude that *assertive training* techniques can help students with problems regarding their own abilities to determine their learning success. In addition, *assertive training* techniques are necessary for students to improve their *self-efficacy* and learning success. These *assertive* exercises train students to express themselves, articulate their feelings, and adapt to their environment without anxiety. Low *self-efficacy* in the learning process will be addressed through individual and group counseling services in an effort to improve *efficacy* in learning success.

Keywords: *assertive training*; learning success; *self-efficacy*

Article info

Received: 12 Februari 2026, Accepted: 13 Februari 2026, Publishe

PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh siswa dalam upayanya mencapai perubahan tingkah laku serta dipengaruhi oleh berbagai bentuk stimulus dan respon (Amsari, 2018). Menurut Iskandar (2009) belajar adalah serangkaian usaha yang dilakukan oleh individu dengan interaksi terhadap lingkungannya untuk berkembang menjadi pribadi yang dewasa. Sejalan dengan hal tersebut, Sardiman (2005) mengatakan bahwa belajar merupakan proses yang kompleks yang pasti terjadi terhadap setiap individu dan akan berlangsung sepanjang kehidupannya. Belajar juga merupakan sebuah proses dari perubahan tingkah laku individu dan akan terus menetap dalam dirinya sebagai bentuk pengalaman dan interaksi dengan lingkungan serta melibatkan kemampuan kognitif (Syah, 2002). Suatu hal yang dapat dijadikan tanda bahwa individu telah belajar adalah munculnya perubahan tingkah laku yang ada pada dalam dirinya (Mayawati, 2022).

Tingkat keberhasilan belajar di sekolah dapat dipantau dari akumulasi hasil belajar yang diperoleh siswa selama proses belajar mengajar (Nabillah, 2020). menurut Nurhayati (2014) mengatakan bahwa dalam keberhasilan belajar seseorang setidaknya terdapat empat indikator keberhasilan belajar peserta didik yaitu: (1) dapat menghafal dengan baik, (2) dapat memahami materi dengan baik, (3) dapat mengetahui tujuan dari belajarnya, (4) dapat mengamalkan ilmu yang telah dipelajarinya. Dapat menghafal dengan baik adalah berusaha untuk memasukkan apa yang telah dirinya pelajari ke dalam pikirannya agar selalu ingat (Kamisa, 1997). Memahami materi dengan baik

adalah segala usaha individu yang dilakukan dengan tujuan dapat menguasai suatu materi pembelajaran dengan pikirannya (Sardiman, 2014). Mengetahui tujuan belajar himbauan agar individu dapat memiliki tujuan belajar secara baik dengan mengetahui untuk apa dirinya belajar, agar ilmu yang individu pelajari dapat berguna bagi orang di sekitarnya (Nurhayati, 2014). Sementara mengamalkan ilmu bertujuan agar apa yang telah individu pelajari dapat di aplikasikan di lingkungan sekitar, hal tersebut menunjukkan bahwa ilmu tidak hanya untuk diketahui individu sendiri namun juga dapat diaplikasikan kepada lingkungan sekitar (Nurhayati, 2014).

Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar individu dibagi menjadi dua yaitu faktor, yaitu faktor dari dalam diri dan dari luar diri (Nabillah, 2020). Faktor dari dalam diri meliputi faktor fisik dan psikis, faktor fisik termasuk kesehatan badan, keadaan tubuh individu. Sedangkan faktor psikis termasuk perhatian, minat belajar, bakat, serta kesiapan individu sendiri dalam belajar (Salsabila, 2020). sedangkan faktor dari luar individu meliputi kurikulum sekolah, metode pengajaran, media pembelajaran, keadaan sekolah, dan interaksi antar siswa (Raresik, 2016). Dari beberapa faktor tersebut, tak jarang masing-masing faktor memiliki kontribusi terhadap satu sama lain dalam mempengaruhi keberhasilan belajar individu.

Self efficacy atau yang lebih dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai efikasi diri termasuk dalam salah satu faktor dari dalam diri yang mempengaruhi keberhasilan belajar. menurut Bandura (1995) efikasi diri adalah keyakinan dasar

individu akan kemampuan dirinya yang akan mempengaruhi cara berpikir, motivasi, dan tindakan individu dalam menghadapi suatu kondisi yang diperlukan. Santrock (2007) mengatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu kepada diri sendiri untuk dapat menyelesaikan segala tugas dan tanggungannya dan menguntungkan dirinya sendiri. Menurut Jendra (2020) ketika individu mempunyai efikasi yang tinggi dalam dirinya, hal tersebut dapat menjadikan individu tersebut memiliki motivasi dalam bertindak dengan cepat serta terarah dalam mencapai tujuan secara optimal. sedangkan Mukaromah (2018) mengatakan bahwa dampak dari individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mengakibatkan dirinya menjadi malas untuk belajar dan akan cenderung berperilaku menghindar terhadap mata pelajaran yang ia anggap sulit. berdasarkan hasil penelitian Suryani (2020) terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri terhadap hasil belajar, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi pula hasil belajar mahasiswa Universitas Flores. selain itu penelitian dari Rustam (2020) didapatkan hasil bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap hasil belajar matematika sebesar 58.5%. Suryaningsih (2019) mengatakan bahwa keyakinan yang dimiliki oleh individu akan mendorong dirinya untuk bisa menyelesaikan tugas-tugasnya dengan tepat waktu, selain itu semakin tinggi efikasi diri individu maka akan semakin tinggi pula motivasi individu tersebut dalam memperoleh prestasi belajar.

Konselor sekolah memiliki tugas untuk membantu siswa dalam mengembangkan aspek pribadi, sosial,

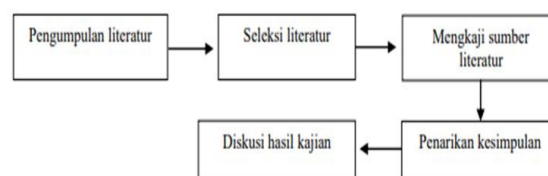
belajar, dan karir (Kushendar, 2018). Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh konselor dalam membantu siswa adalah dengan memberikan layanan konseling. Menurut Nurishan (2010) konseling merupakan suatu wawancara yang dilakukan oleh konselor kepada konseli dalam membantu pengentasan permasalahan siswa serta merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling. konseling individual dianggap tepat sasaran, karena melalui konseling individual konselor menjadi lebih dapat mengenal siswa secara baik. Menurut Prayitno (2004) konseling individual merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor terhadap konselinya secara tatap muka untuk membantu memecahkan permasalahan pribadi konseli.

Konseling behavioral dengan teknik *assertive training* dapat dijadikan suatu alternatif layanan konseling yang diberikan kepada konseli dalam permasalahan *self efficacy* dan keberhasilan dalam belajar. berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan banyak pengaruh yang positif antara teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self efficacy* siswa. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk (1) penjabaran *self efficacy*, keberhasilan belajar, dan teknik *assertive training*, (2) menemukan konfigurasi layanan konseling behavioral dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self efficacy* dan keberhasilan belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Metode penyusunan dalam artikel ini adalah menggunakan kajian pustaka. Dimana metode ini merupakan cara untuk melakukan identifikasi, pengkajian, dan

menafsirkan ulang apa yang ditemukan melalui literatur yang ada terlebih dahulu (Hsieh & Shannon, 2005). Ada lima tahap dalam pelaksanaan kajian pustaka yaitu (1) pengumpulan berbagai literatur dengan *search engine google scholar* dengan kata kunci “*self efficacy*”, “*assertive training*”, “keberhasilan belajar”; (2) seleksi literatur; (3) pengkajian sumber literatur; (4) penarikan hasil literatur; dan (5) diskusi hasil literatur. Tahap penyusunan tersebut dijabarkan pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan oleh penulis, didapatkan hasil artikel awal sebanyak 38 artikel dengan rentang waktu selama 10 tahun, kemudian melakukan seleksi hingga didapatkan 24 artikel yang dikaji dalam penulisan konsep *assertive training*, *self efficacy*, dan keberhasilan belajar. literatur yang dikaji adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Literatur yang Dikaji Peneliti

No	Penulis	Tahun	Judul	Sumber
1	Amsari, D	2018	Implikasi teori belajar E. Thorndike (Behavioristik) dalam pembelajaran matematika	Jurnal Basicedu
2	Arumsari, C	2017	Strategi konseling latihan asertif untuk mereduksi perilaku bullying	<i>Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research</i>
3	Audina, W. A., Bakar, A., & Bustamam, N.	2019	Efektifitas Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa (MTsN 2 ACEH BESAR)	<i>Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling</i> ,
4	Fikri, I. A. F., & Karneli, Y.	2021	Konsep Behavior Therapy dalam Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa Terisolir	MUHAFADZAH
5	Hakim, L	2021	Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert	Jurnal Konseling Pendidikan Islam
6	Jendra, A. firmanu, & Sugiyono	2020	Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro	<i>Journal of Guidance and Counseling</i>
7	Kristanti, E. P., & Andromeda, N.	2018	Mengapa saya tidak asertif? tinjauan asertifitas dari tingkat self esteem mahasiswa	PSIKOVIDYA
8	Kushendar, K., Maba, A. P., & Zahro, I. F.	2018	Perkembangan Konseling Pada Abad 21: Konselor Sebagai Profesi Yang Mengedepankan Tanggung Jawab Kehidupan Efektif Konseli	<i>Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research</i>
9	Lianawati, A.	2021	Implementasi Teknik Latihan Asertif bagi Aktualisasi Diri Konselor	<i>Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat</i>

10	Mayawati	2022	Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII B Semester 2 Pada Mata Pelajaran Ips Melalui Penerapan Metode Jigsaw Di Smp Negeri 6 Kotabaru	<i>Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan</i>
11	Mukaromah, D., Sugiyo, & Mulawarman	2018	Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran ditinjau dari Efikasi Diri dan Self Regulated Learning	<i>Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application</i>
12	Nabillah, T., & Abadi, A. P	2020	Faktor Penyebab Rendahnya Hasil Belajar Siswa	<i>Prosiding Sesiomadika</i>
13	Nurhayati, A. R., & Syahrizal, S	2014	Teori Belajar Al-Māwardi: Studi Analisis Tujuan dan Indikator Keberhasilan Belajar	<i>Ulumuna</i>
14	Raresik, K. A., Dibia, I. K., & Widiana, I. W	2016	Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar Bahasa Indonesia pada siswa kelas V SD gugus VI.	<i>Mimbar PGSD Undiksha</i>
15	Rustam, A., & Wahyuni, D. S.	2020	Pengaruh Efikasi Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X Sma Alkhairaat 1 Palu	<i>Guru Tua: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran</i>
16	Salsabila, A., & Puspitasari, P	2020	Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa Sekolah Dasar	<i>Pandawa</i>
17	Suryani, L., Seto, S. B., & Bantas, M. G. D	2020	Hubungan efikasi diri dan motivasi belajar terhadap hasil belajar berbasis e-learning pada mahasiswa program studi pendidikan matematika Universitas Flores	<i>Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran</i>
18	Suryaningsih, I., & Azhararirahim, R.	2019	Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA Insan Cendekia Syeck Yusuf Kab. Gowa.	<i>Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika</i>
19	Susanti, Try dan Aula, Ussisa	2016	Hubungan Self Efficacy Dan Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Terpadu.	<i>IJER (Indonesian Journal of Educational Research)</i>
20	Windaniati, W	2013	Meningkatkan Self-esteem Siswa Melalui Teknik Asertif Training Pada Siswa Kelas XI Tmo 1 Smk Negeri 7 Semarang	<i>Jurnal Penelitian Pendidikan</i>
21	Erika Yuliyanti S, Ratna Widiastuti & Redi Eka Andriyanto	2019	Meningkatkan Rasa Percaya diri dalam pembelajaran dengan menggunakan Teknik <i>Assertive Training</i> pada siswa.	<i>Jurnal FKIP UNILA</i>
22	Anggia Dyandini Putri, Ali Mubarak.	2018	Hubungan <i>self efficacy</i> dengan perilaku <i>asertive</i>	<i>Prosiding Psikologi</i>
23	Tri Maulita Sari, Yusmanyah, Shinta Mayasari	2018	Peningkatan Efikasi diri dalam belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Latihan Asertif	<i>Jurnal FKIP Universitas Lampung</i>
24	Tri Dewantari, Veni Purnamasari	2017	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> terhadap disiplin belajar siswa kelas X	<i>Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No.1 Juni 2017</i>

PEMBAHASAN

Self-efficacy

Self-efficacy didasarkan pada teori sosial-kognitif Bandura mengendalikan prestasi seseorang tergantung interaksi antara tingkah laku, faktor pribadi dan kondisi lingkungan. *self efficacy* mempertimbangkan kemampuan seseorang dalam mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai prestasi (Bandura, 1977). Tindakan yang dilakukan individu akan mempengaruhi *self efficacy*, usaha ketahanan diri akan dihadapkan dengan hambatan atau kesulitan. oleh karena itu, individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan melakukan usaha dalam menghadapi tantangan yang dihadapinya. *self efficacy* adalah evaluasi terhadap diri sendiri mengenai seberapa baik individu sanggup berperan dalam situasi tertentu. *self efficacy* berkaitan dengan kepercayaan individu memiliki kemampuan untuk bisa melaksanakan sesuai dengan apa yang diharapkan (Alwisol, 2006).

Keberhasilan seorang siswa sangat dipengaruhi *self efficacy* yang tinggi, sebab siswa yang memiliki kepercayaan bahwa “aku bisa” akan diiringi dengan semangat yang besar dalam mengerjakan tugas belajarnya sehingga dalam melakukan aktivitas yang dikerjakan akan berhasil, sedangkan siswa yang mempunyai *self efficacy* rendah, siswa akan menjauh dalam mengerjakan banyak tugas. sehingga setiap aktivitas yang dicoba oleh siswa akan menghadapi kegagalan. Dari definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan atau penilaian individu terhadap

kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi suatu aktivitas atau situasi yang sulit diluar kemampuan.

Self efficacy memiliki beberapa peran yaitu: 1) menentukan pilihan tingkah laku, 2) menentukan seberapa besar usaha dan ketekunan yang dilakukan, 3) mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional, 4) meramalkan tingkah laku selanjutnya, 5) menunjukkan kinerja selanjutnya (Susanti et.al, 2016). Bandura juga menjelaskan *self efficacy* diyakini akan dipengaruhi ketahanan terhadap kesulitan individu, hadirnya kognisi dalam membantu sejauh mana depresi dan stress yang terjadi pada suasana keadaan yang sulit. *self efficacy* merupakan aspek yang spesifik dan ketepatan keyakinan yang dapat diukur dan dinilai pada keahlian tertentu yang bisa jadi berbeda dari tuntutan tugas dalam satu aspek kegiatan tertentu dan dibawah situasi yang berbeda. Bandura menjelaskan terdapat 3 dimensi dari *self efficacy*, yaitu (Bandura, 1997) :

- a. *level /magnitude*, dimensi ini berhubungan dengan taraf kesulitan tugas. Pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan kemampuan dalam mengatasinya.
- b. *strength*, dimensi ini berkaitan dengan kekuatan penilaian tentang kecakapan individu. Ketahanan dan keuletan individu dalam berusaha dan keyakinan individu dalam mempertahankan perilaku tertentu.
- c. *generality*, suatu konsep bahwa *self efficacy* seseorang yang tidak terbatas pada situasi yang spesifik saja. Pada variasi situasi di mana penilaian tentang *self efficacy* dapat diterapkan.

Individu yang memiliki karakteristik *self efficacy* tinggi, individu mampu menyelesaikan secara efektif suatu peristiwa dan situasi yang akan dihadapi. Semangat dalam mengerjakan tugas-tugas, percaya akan kemampuan diri yang dimiliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi yang baru, menetapkan tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, usaha yang kuat dalam menghadapi kegagalan dan menghadapi ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu untuk mengontrolnya. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah, individu merasa belum memiliki kemampuan, mudah putus asa, sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas yang dirasa sulit, mudah putus asa dalam menghadapi rintangan, tidak memiliki komitmen terhadap tujuan yang dicapai dan konsekuensi dari kegagalan dalam membangkitkan semangatnya kembali ketika mengalami kegagalan (Bandura, 1997).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikatakan individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan menghambat perkembangan dari kemampuan yang dibutuhkan seseorang dan cenderung memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu yang dihadapi sangat sulit dibandingkan keadaan secara nyata.

Terdapat empat cara yang dapat dilakukan dalam meningkatkan *self efficacy* setiap individu (Hakim, 2021). keempat cara tersebut menurut Bandura (1997) adalah: 1) *Mastery experience*, 2) *Vicarious experience*, 3) *Verbal persuasion*, 4) *Physiological arousal*

a. *Mastery experience*/pengalaman keberhasilan

Merupakan usaha yang dilakukan oleh seseorang berdasarkan kemampuan yang dimilikinya akan membuat individu menjadi memiliki efikasi yang tinggi/kuat yang berdampak pada perasaan negatif ketika merasa gagal akan berkurang

b. *Vicarious experience*/keberhasilan orang lain yang setara

Ketika individu melakukan perbandingan diri dengan orang lain yang setara akan menimbulkan individu tersebut memiliki keyakinan diri pula untuk dapat menyelesaikan segala tugas yang diberikan. Namun ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki kemampuan lebih jauh di atasnya, hal tersebut akan membuat individu mengalami penurunan keyakinan diri karena terbayang akan orang yang lebih di atasnya

c. *Verbal persuasion*/persuasi verbal

Individu memberikan semacam ucapan positif terhadap diri sendiri serta pantang menyerah dalam menyelesaikan segala tugas yang diberikan kepadanya

d. *Physiological arousal*/kondisi fisiologis

Ketika individu sedang mengalami kondisi fisik yang tidak sehat atau suasana hati yang tidak ceria, hal tersebut akan memberikan dampak pada penurunan keyakinan diri. Hal tersebut karena kondisi fisik dan keadaan hati individu berpengaruh kepada keyakinan diri yang dialaminya

Keberhasilan Belajar

Belajar merupakan suatu upaya untuk proses perubahan perilaku sebagai aktivitas

interaksi peserta didik dengan berbagai sumber belajar yang ada. perubahan perilaku meliputi sikap pengetahuan, sikap ketrampilan, sikap afektif dan sikap nilai. menurut Nana Sudjana, bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan pada diri yang ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan kebiasaan, kecakapan, ketrampilan, pemahaman, sikap dan tingkah laku serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada diri individu (Nana Sudjana, 1988). Muhibbin Syah berpendapat, belajar merupakan tahapan perubahan mengenai seluruh tingkah laku individu yang relative sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif (Muhibbin Syah, 2002).

Dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku pada individu yang asalnya tidak tahu menjadi tahu, yang asalnya tidak mempunyai ketrampilan menjadi mempunyai ketrampilan, yang asalnya tidak bisa mengerjakan menjadi bisa mengerjakan sesuatu. hasil dari pengalaman atau interaksi yang diperoleh dari lingkungan yang dilakukan secara sengaja. Perubahan-perubahan yang terjadi pada individu sebagai akibat dari proses belajar dengan orang lain disebut hasil belajar.

Keberhasilan belajar dapat diketahui dengan perubahan perilaku individu, karena keberhasilan suatu program pembelajaran dapat diukur berdasarkan perbedaan cara berpikir, berbuat sebelum dan sesudah dan memperoleh pengalaman belajar dalam menghadapi situasi. Suatu bahan pengajaran dapat dikatakan berhasil apabila tujuan dapat dicapai oleh peserta didik (Syaiful dan Aswan, 2006). Dapat disimpulkan bahwa keberhasilan belajar

merupakan kecakapan dan usaha serta latihan pengalaman dalam bentuk perubahan tingkah laku yang mengandung sikap kognitif, sikap ketrampilan, sikap afektif serta nilai-nilai konstruktif.

Keberhasilan belajar adalah prestasi individu pada bidang akademik yang dapat dicapai setelah proses belajar mengajar di sekolah. Dalam pelaksanaannya untuk dapat mengetahui tingkat keberhasilan belajar siswa membutuhkan beberapa indikator yang dijadikan patokan keberhasilan. Menurut Herawati (2020) mengatakan bahwa dalam indikator keberhasilan belajar siswa, dapat diamati dari berbagai macam perbuatan dari perilaku siswa tersebut seperti:

- a. Kebiasaan individu, merupakan segala tingkah laku yang didapat melalui belajar dan diterapkan dalam kesehariannya.
- b. Keterampilan, merupakan gabungan perilaku yang dikoordinasikan keseluruhan oleh sistem syaraf manusia.
- c. Gabungan persepsi, merupakan kumpulan dari segala persepsi yang didapat ketika siswa mengikuti kegiatan pembelajaran.
- d. Hafalan materi, merupakan kumpulan ingatan tentang segala sesuatu sebagai hasil dari penguatan.
- e. Pemahaman materi, adalah salah satu jenis keberhasilan dalam belajar yang didapatkan melalui kegiatan belajar individu secara rasional.
- f. Sikap individu, merupakan pemahaman landasan perilaku siswa dalam segala hal.
- g. Nilai, merupakan batas ukur antara baik dan kurang baik.

- h. Moral serta agama , merupakan penerapan nilai kehidupan dengan sesama manusia.

Latihan Asertif

Latihan asertif merupakan satu dari beberapa teknik yang ada dalam konseling behaviorisme (Fikri, 2021). perilaku asertif sendiri adalah perilaku yang dimiliki individu yang didalamnya melibatkan aspek keterbukaan pikiran, dan kejujuran seseorang. Teknik latihan asertif adalah suatu alat dalam membantu memperbaiki hubungan interpersonal dalam keseharian hidup. latihan ini merupakan kemampuan individu untuk melakukan komunikasi antara apa yang diinginkan oleh diri sendiri dengan apa yang sedang dirasakan/dipikirkan tanpa adanya unsur menyakiti perasaan orang lain (Audina, 2019). Rees (1991) mengatakan bahwa dengan latihan asertif, individu menjadi dapat untuk menunjukkan cara komunikasi yang sesuai dengan pikirannya, mengubah pola pikir yang selama ini negatif, dapat menghargai pendapat diri sendiri dan orang lain, berani dalam menyampaikan penolakan serta kritik terhadap orang lain serta menjadi salah satu cara dalam membangun harga diri seseorang.

Pada dasarnya latihan asertif diberikan dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu yang dirasa kurang/tidak tepat (Audina, 2019). Dalam hubungannya dengan *self esteem* adalah tingkatan *self esteem* individu ditentukan oleh kecocokan antara *self image* individu dengan *self ideal* (Audina, 2019). Oleh karena itu menurut Windaniati (2013) *asertif training* ini diterapkan kepada individu dengan tujuan untuk semakin mendekatkan *self ideal* individu dengan *self image*-nya.

Pelaksanaan *assertive training* dapat dilakukan untuk melatih individu untuk mengetahui seberapa tinggi individu menyukai dirinya berdasarkan evaluasi yang telah dibuat oleh dirinya sendiri, dan kebiasaanya mengekspresikan sikap penerimaan atau penolakan (Windaniati, 2013). melalui *asertif training* juga dapat menjadi indikasi untuk individu dalam seberapa besar dirinya percaya akan kemampuan yang dimiliki, keberanian, dan kesuksesan (Kristanti, 2018).

Menurut Arumsari (2017) tujuan dari diadakannya latihan asertif adalah meningkatkan empat kemampuan interpersonal individu, diantaranya: 1) mengatakan “tidak”, 2) membuat permintaan kepada orang lain, 3) berani mengekspresikan perasaan positif dan negatif, 4) dapat membuka serta mengakhiri percakapan dengan baik. Sementara menurut Lianawati (2021) mengatakan bahwa tujuan latihan asertif adalah untuk: 1) mengajarkan individu untuk mengungkapkan pikirannya tanpa menyampingkan hak orang lain. 2) meningkatkan keterampilan individu dalam hal sikap sesuai dengan apa yang dirinya inginkan atau tidak, 3) mengajarkan individu untuk merefleksi rasa peka terhadap perasaan orang lain serta hak orang lain, 4) meningkatkan kemampuan individu dalam berekspresi di berbagai keadaan sosial yang dialami, 5) melatih individu untuk menghindari salah paham ketika komunikasi, 6) melatih individu dalam menyenangkan orang lain serta menghinadri konflik satu sama lain.

Ketika implementasi latihan asertif, konselor diharapkan mengikuti langkah-langkah yang telah ditentukan (Lianawati, 2021), antara lain :

- a. Rasional, dalam tahap ini konselor menjelaskan maksud dari tujuan dan diadakannya latihan asertif.
- b. Identifikasi kondisi permasalahan, dalam tahap ini konselor menginstruksikan konseli agar mendeskripsikan permasalahan yang sedang dihadapinya, serta sikap dan pikirannya pada saat permasalahan itu muncul.
- c. Membedakan tingkah laku asertif dan tidak asertif serta eksplorasi tujuan konseli. Konselor bersama konseli memilah antara perilaku yang asertif dan tidak asertif, kemudian menentukan perilaku yang diinginkan.
- d. Melakukan bermain peran, memberikan umpan balik dan memberikan permodelan perilaku. Dalam tahap ini konseli diminta untuk bermain peran yang sesuai permasalahan yang sedang di hadapinya. kemudian konselor memberikan umpan balik kepadanya, dan memberikan penguatan positif serta penghargaan.
- e. Melakukan latihan serta praktik, dalam tahap ini konseli menampakkan perilakunya yang telah asertif dan sesuai dengan perlaku yang diharapkannya.
- f. Mengulangi Latihan, konselor meminta konseli untuk mengulang latihannya tanpa bantuan oleh konselor.
- g. Melakukan follow up serta tindak lanjut, dalam tahap ini konselor memberikan tugas kepada konseli, dan konseli diminta untuk praktek perilaku yang diharapkannya.

- h. Melakukan terminasi, dalam tahap ini konselor menyelesaikan pelaksanaan layanan dengan menutup konseling dengan konseli.

Teknik *Asertive Training* untuk Meningkatkan *self-efficacy* dan Keberhasilan Belajar Siswa

Teknik *asertif training* dapat membantu permasalahan siswa mengenai kemampuan yang ada pada diri sendiri untuk menentukan keberhasilan belajar siswa. Teknik *asertive training* bertujuan untuk melatih seseorang yang mengalami keraguan atas kemampuan yang ada pada dirinya dan tindakanya adalah layak atau benar dalam keberhasilan belajar. latihan ini juga berguna untuk membantu siswa yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan untuk menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Tria Maulita Sari, Yusmasyah, Shinta Mayasari (2018) dengan judul “Peningkatan Efikasi diri dalam Belajar Menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dalam belajar siswa dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik latihan asertif training pada siswa kelas XI SMAN 15 Bandar Lampung Tahun 2017-2018. Dengan menggunakan analisis data Uji *Wilcoxon* diperoleh Z hitung = $-2,201 < Z$ tabel = $1,645$ maka H_a dapat diterima dan H_0 ditolak. Oleh karena itu, terdapat peningkatan efikasi diri dalam belajar siswa yang signifikan setelah diberi layanan konseling kelompok (Tria M, 2018).

Penelitian yang kedua oleh Anggia Dyandini Putri, Ali Mubarak (2018). Dengan Judul “Hubungan Self Efficacy dengan Perilaku Asertif”. Hasil Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan mengenai *self efficacy* dengan perilaku Asertif pada Advisor di X store Y Mall Bandung. Uji Korelasi diperoleh hasil koefisien korelasi Rank Sparman sebesar 0,739 yang berarti memiliki tingkat korelasi yang kuat dimana aspek -aspek yang terdapat variabel *self efficacy* dan aspek perilaku asertif dapat dilengkapi keduanya (Anggia, 2018).

Penelitian yang dilakukan Erika, Ratna dan Redi (2019) dengan judul “Meningkatkan Rasa Percaya diri dalam pembelajaran dengan menggunakan Teknik *Assertive training* pada siswa”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran dapat ditingkatkan melalui teknik *assertive training* menggunakan uji *Wilcoxon*, dari hasil analisis data *post test* diperoleh Z hitung = $-2,201 < Z_{tabel} 0,05 = 1,645$. Hasil dapat diterima, artinya bahwa kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran siswa kelas XI dapat ditingkatkan menggunakan teknik *assertive training* di SMKN 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018-2019 (Erika, 2019).

Tri Dewantari dan Veni Purnamasari dalam penelitiannya dengan judul “ Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* terhadap Disiplin Belajar Siswa Kelas X”. Hasil penelitian ini bahwa perhitungan Uji T independent $df = 18$ dengan taraf signifikan 0,05 sebesar 2,145 dan diperoleh $t_{hitung} = 6,652$. karena $t_{hitung} > t_{tabel} (6,652 > 2,145)$. Maka dapat disimpulkan bahwa *assertive training* dapat

meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X di SMK Trisakti Bandar Lampung (Tri Dewantari, 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas, bahwa Teknik *Assertive Training* diperlukan bagi siswa untuk meningkatkan *self efficacy* dan keberhasilan belajar. *latihan assertive* ini untuk melatih siswa agar mampu mengungkapkan dirinya , mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tanpa adanya rasa cemas. Efficacy diri rendah dalam proses belajar akan diberikan perlakuan melalui layanan konseling individual maupun konseling kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan *efficacy* dalam keberhasilan belajar. Siswa akan lebih menerima dirinya sendiri atas kemampuan yang dimiliki dan lebih terbuka terhadap aspek -aspek positif dalam dirinya.

Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor perlu meningkatkan *self efficacy* dalam keberhasilan belajar siswa melalui latihan *assertive*, karena dengan teknik *assertive training* dapat menumbuhkan kemampuan dalam diri siswa atas keberhasilan belajar, disiplin dalam belajar, motivasi belajar dan tanggung jawab belajar. Melalui Layanan Kelompok maupun layanan individual Guru Bk atau konselor dapat mengembangkan teknik *assertive training* ini kepada siswa yang mengalami efikasi diri rendah dalam proses belajar. sesuai dengan pendapat Corey (2017) bahwa pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang memerlukan modifikasi perilaku atau perubahan tingkah laku dapat diubah atau ditingkatkan menggunakan terapi behavioristik.

SIMPULAN

Teknik *Assertive Training* yang telah dijadikan *review* penulis, memberikan bukti dari hasil penelitian yang telah dilakukan dalam jurnal bahwa latihan *assertive* efektif melalui layanan konseling kelompok maupun individu, apabila digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* dan keberhasilan belajar siswa. Guru BK dapat menjadikan *assertive training* sebagai salah satu teknik yang membantu siswa untuk meningkatkan *self efficacy* dalam keberhasilan belajar. dengan memberikan Penugasan setiap akhir sesi dengan tema tertentu agar siswa dapat memahami kemampuan diri dalam proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M Sardiman. 2014. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Amsari, D. (2018). Implikasi teori belajar E. Thorndike (Behavioristik) dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Basicedu*, 2(2), 52-60.
- Arumsari, C. (2017). Strategi konseling latihan asertif untuk mereduksi perilaku bullying. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(01), 31-39.
- Aswan Zain dan Syaiful Bahri Djamarah.(2006). *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Audina, W. A., Bakar, A., & Bustamam, N. (2019). EFEKTIFITAS TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA SISWA (MTsN 2 ACEH BESAR). *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(3).
- Bandura, A. (1995). Self-Efficacy In Changing Societies. In 2017 12th *International Conference on Ecological Vehicles and Renewable Energies, EVER* 2017.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy. 8th ed.* Australia ; Belmont, CA, Thomson/Brooks/Cole
- Dewantari, Tri. Veni Purnamasari. (2017). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Terhadap Disiplin Belajar siswa kelas X. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No. 1*.
- Dyandini Putri, Anggia. Ali Mubarak. (2018). Hubungan *self efficacy* dengan perilaku assertive. *Prosiding Psikologi*.
- Fikri, I. A. F., & Karneli, Y. (2021). Konsep Behavior Therapy dalam Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa Terisolir. *MUHAFADZAH*, 1(2), 158-167.
- Hakim, L. (2021). Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 203-216.
- Herawati, J. (2020). Hubungan Keterampilan Pengelolaan Kelas dan Pemberian Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PAK. *JURNAL PIONIR*, 6(1).
- Iskandar, (2009). Psikologi Pendidikan Sebuah Orientasi Baru, Jakarta: Gaung Persada Press.
- Jendra, A. firmanu, & Sugiyono. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro.

- KONSELING EDUKASI “*Journal of Guidance and Counseling*,” 4(1), 138–159
- Kamisa, 1997. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Dilengkapi: Ejaan Yang Disempurnakan dan Kosa Kata Baru*. Surabaya: Kartika.
- Kristanti, E. P., & Andromeda, N. (2018). Mengapa saya tidak asertif? tinjauan asertifitas dari tingkat self esteem mahasiswa. *PSIKOVIDYA*, 22(1), 88-101.
- Kushendar, K., Maba, A. P., & Zahro, I. F. (2018). Perkembangan Konseling Pada Abad 21: Konselor Sebagai Profesi Yang Mengedepankan Tanggung Jawab Kehidupan Efektif Konseli. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(01), 43–50
- Lianawati, A., Pravesti, C., Sutijono, S., Hartanti, J., Jayanti, N. I., & Isnaeni, N. V. (2021). Implementasi Teknik Latihan Asertif bagi Aktualisasi Diri Konselor. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 88-96.
- Maulita Sari, Tri. Yusmansyah & Shinta Mayasari. (2018). Peningkatan Efikasi diri dalam belajar menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan *assertive*. *Jurnal ALIBKIN (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* Universitas Lampung.
- Mayawati, M. (2022). Upaya meningkatkan prestasi belajar siswa kelas vii b semester 2 pada mata pelajaran ips melalui penerapan metode jigsaw di smp negeri 6 kotabaru. *Cendekia: jurnal ilmiah pendidikan*, 10(1), 83-92.
- Mukaromah, D., Sugiyo, & Mulawarman. (2018). Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran ditinjau dari Efikasi Diri dan Self Regulated Learning. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 7(2), 14–19.
- Nabillah, T., & Abadi, A. P. (2020). Faktor Penyebab Rendahnya Hasil Belajar Siswa. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1c).
- Nurhayati, A. R., & Syahrizal, S. (2014). Teori Belajar Al-Māwardi: Studi Analisis Tujuan dan Indikator Keberhasilan Belajar. *Ulumuna*, 18(1), 41-58.
- Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2010). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prayitno & Erma, A. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rieneke Cipta.
- Raresik, K. A., Dibia, I. K., & Widiana, I. W. (2016). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar Bahasa Indonesia pada siswa kelas V SD gugus VI. *Mimbar PGSD Undiksha*, 4(1).
- Rees, S. (1991). *Assertion Training: how to be who you really are- (Strategies for mental health)*. New York: Routledge
- Rogers, C. R. (2007). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3), 240–248. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.3.240>

- Rustam, A., & Wahyuni, D. S. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X Sma Alkhairaat 1 Palu. *Guru Tua: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 61-68.
- Safitri, Erika Yulianti. Ratna Wisastuti & Redi Eka Andriyanto. (2019). Meningkatkan rasa percaya diri dalam pembelajaran dengan menggunakan teknik assertive training pada siswa. *Jurnal ALIBKIN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung*.
- Salsabila, A., & Puspitasari, P. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa Sekolah Dasar. *Pandawa*, 2(2), 278-288.
- Santrock. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Salemba Humanika
- Sardiman. (2004). *Interaksi dan Motivasi Belajar-mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, Nana. 1988. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Sinar Baru Algensindo
- Suryani, L., Seto, S. B., & Bantas, M. G. D. (2020). Hubungan efikasi diri dan motivasi belajar terhadap hasil belajar berbasis e-learning pada mahasiswa program studi pendidikan matematika Universitas Flores. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 6(2), 275-283.
- Suryaningsih, I., & Azhararirahim, R. (2019). Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA Insan Cendekia Syeck Yusuf Kab. Gowa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2(2), 85–91.
- Susanti, T. (2016). Hubungan Self efficacy dan Prestasi belajar siswa pada Mata pelajaran ilmu pengetahuan alam terpadu. *IJER (Indonesian Journal of Educational Research)*, 1(1), 34-41.
- Syah Muhibbin,. 2006. *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Windaniati, W. (2013). Meningkatkan Self-esteem Siswa Melalui Teknik Asertif Training Pada Siswa Kelas XI Tmo 1 Smk Negeri 7 Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 30(2).