

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Deskripsi Teori

1. Teknik *Assertive Training*

a. Pengertian Tehnik *Assertive Training*

Menurut Taubman *Assertive* dapat diartikan sebagai ekspresi dari perasaan-perasaan dan kebutuhan-kebutuhan, belajar bertindak atas dasar perasaan-perasaan, keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan serta menghormati perasaan-perasaan, keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan orang lain, ekspresi yang tepat dan pikiran dan perasaan serta ekspresi (tingkah laku) yang tepat dari keinginan-keinginan yang dimiliki.

Assertive Training merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung¹. *Assertive training* menurut Alberti dalam Gunarsa merupakan prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih penyesuaian sosialnya dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pendapat dan haknya.²

Menurut Jamal Ma'mur asmani *Assertive Training* adalah tehnik yang digunakan untuk melatih seseorang yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakanya adalah layak atau benar. Latihan ini membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi, dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor, diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan ini.³ Sependapat dengan Latipun tehnik *Assertive Training* digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tidaknya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan "tidak", mengungkapkan

¹Corey, G. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2009, hlm. 215

²Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Libri, 2011, hlm.216

³Jamal Ma'ruf Asmawi, *Panduan Efektif Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jogjakarta, DIVA Press, 2011, hlm. 224

afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan dengan permainan peran dengan bimbingan konselor dan diskusi-diskusi kelompok.⁴

Menurut Farid Mashudi *Assertive Training* merupakan teknik yang bertujuan melatih keberanian seseorang dalam mengekspresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model social. Ada beberapa tujuan utama teknik *Assertive Training*. *Pertama*, mendorong kemampuan seseorang mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya. *Kedua*, membangkitkan kemampuan seseorang dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain. *Ketiga*, mendorong seseorang untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri sendiri. *Keempat*, meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.⁵ Menurut Edi kurnanto *Assertive Training* teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan keberanian seseorang dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran.

Assertive Training merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya, sebagai contoh dalam hati ingin marah, tetapi tetap berespon manis. *Assertive Training* adalah suatu teknik untuk membantu klienya dalam hal-hal berikut :⁶

- 1) Tidak dapat menyatakan kemarahanya atau kejengkelannya. Disaat seseorang bertemu dengan beberapa orang, bukan suatu hal yang tidak mungkin bila salah satu dari perkataan ataupun perbuatan mereka membuat jengkel bahkan sampai membuat kita marah, tapi kadang seseorang tidak dapat mengungkapkan kemarahannya karena tak ada keberanian atau bahkan takut.
- 2) Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya. Orang yang terlalu sopan, terlalu diam akan begitu mudah di manfaatkan orang lain, misalnya mereka akan suka menyuruh-nyuruh dengan sesuka hatinya, karena mereka menganggap orang yang

⁴Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang, UMM. 2001, hlm.199

⁵Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, Jogjakarta, IRCiSoD, 2012, hlm. 140

⁶Willis, *Konseling Individual*, Alfabeta, Bandung, 2011 hlm.72-73

- pendiam tersebut tidak akan berani membantah atas perintahnya.
- 3) Mereka yang mengalami kesulitan dalam kata “tidak”, yaitu mereka yang tidak ada keberanian menolak hal yang tidak sesuai dengan keinginan hatinya.
 - 4) Mereka sukar menyatakan cinta dan respons positif lainnya.
 - 5) Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Beberapa pendapat di atas dapat diketahui bahwa *assertive training* dapat membantu peserta didik untuk bergaul dan bersikap lebih percaya diri dalam komunikasi perorangan, dan kelompok serta memanfaatkan dialog atau interaksi juga mampu mandiri dalam bergaul dan tegas dalam mengambil keputusan. Melalui bermain peran yang intensif, pengungkapan perasaan dengan lebih terbuka dan tetap menghargai hak-hak orang lain, dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa yang merupakan salah satu syarat terwujudnya rasa percaya diri.

b. Langkah - Langkah Teknik *Assertive Training*

Dalam *Assertive Training* guru sebagai konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain. Pelaksanaan teknik ini ialah dengan *Role Playing* (bermain peran). Dimana dalam bermain peran memang bertentangan dengan perilaku klien selama ini.⁷ Dalam bermain peran seseorang akan diajarkan tingkah laku tegas yang akan dipraktekkan dalam situasi permainan peran, dan dari sana diusahakan agar tingkah laku menegaskan diri itu dipraktekkan dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Guru sebagai konselor atau pembimbing dalam teknik ini akan memberikan bimbingan dengan memperlihatkan bagaimana dan bilamana seseorang bisa kembali kepada tingkah laku semula, tidak tegas, serta memberikan pedoman untuk memperkuat tingkah laku

⁷Willis, *Konseling Individual*, Bandung, Alfabeta, 2010 hlm.73

menegaskan diri yang baru diperolehnya. Teknik bermain peran berfungsi mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negative) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa. Sehingga, seseorang dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.⁸

Menurut Burnard (1992) agar pemberian teknik *Assertive Training* memiliki dampak yang optimal pada individu maka pertama-tama pelatih harus mengembangkan beberapa kompetensi asertivitas, berikut langkah-langkah atau tahapan yang akan diberikan, yaitu :⁹

- 1) Teori yang berisi penjelasan-penjelasan dasar mengenai perilaku asertif termasuk membedakan perilaku tersebut dengan perilaku agresif.
- 2) Diskusi mengenai asesmen masing-masing peserta mengenai keterampilan asertif/hambatan-hambatan untuk berperilaku asertif. Fase asesmen ini tingkatan dengan sukarelawan bermain peran pada situasi-situasi khusus dimana biasanya orang sulit untuk berperilaku asertif
- 3) Contoh-contoh perilaku asertif dari peserta yang telah menjadi model peran ini dapat diberikan dalam bentuk demonstrasi-demonstrasi oleh fasilitator dengan fasilitator lain, demonstrasi oleh fasilitator dengan peserta atau melalui demonstrasi yang dilakukan dengan orang yang terampil yang diundang keruang pelatihan untuk mendemonstrasikan perilaku asertif. Pilihan lain, mungkin dianggap kurang menarik, bila penampilan yang baik sering membuat peserta jadi memiliki perasaan tidak mampu maka penting agar fasilitator selama pelatihan tidak menampilkan dirinya sebagai orang yang begitu asertif tetapi menerima beberapa kesalahan muncul. Kesalahan-kesalahan itu dijelaskan pada peserta dan dapat dijadikan pada peserta dan dapat dijadikan contoh oleh peserta.
- 4) Seleksi, bersama para peserta, fasilitator menyeleksi situasi-situasi yang mungkin dipraktekkan dalam berperilaku asertif. Secara umum situasi-situasi yang disiapkan untuk peserta pelatihan adalah : berespon secara asertif, berhadapan dengan orang lain secara lebih asertif, mengembalikan makanan yang salah ke toko/mengembalikan makanan yang tidak memuaskan disebuah restoran, tidak berespon agresif dalam suatu diskusi, mampu berbicara didepan sekelompok orang. Situasi-situasi ini kemudian dapat dilatihkan lagi dengan

⁸Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, IRCiSoD, Jogjakarta, 2012, hlm. 138

⁹Farida, *Asertivitas*, Idea Press, Yogyakarta, 2009, hlm. 176

menggunakan metode bermain peran gerak lambat. Tiap adegan bermain peran, peserta didorong untuk merefleksikan kemampuannya dan mengadopsi perilaku asertif jika mereka tergelincir kedalam perilaku agresif ataupun pasif.

- 5) Keterampilan yang baru dipelajari diterapkan dalam dunia nyata atau kondisi keseharian. Dibutuhkan tindak lanjut untuk melihat kemajuan atau hambatan-hambatan mengenai praktek perilaku tersebut, kemudian dilakukan diskusi dan untuk perilaku yang afektif diberi pengukuhan.

Hjelle & Ziegler (1994) menyatakan langkah-langkah untuk melaksanakan teknik bermain peran. Langkah-langkah dalam melaksanakan permainan peran sebagai berikut:¹⁰

- 1) Beri instruksi kepada konseli (seseorang yang kepercayaan dirinya rendah) dengan jelas (eksplisit) tentang peran konseli yang ingin dilatihkan.
- 2) Demonstrasikan perilaku apa yang diinginkan oleh konseli dan minta konseli untuk mengikuti. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat perhatian konseli terhadap perilaku yang akan dilatihkan.
- 3) Minta konseli untuk menetapkan permainan peran yang akan diamatinya. Permainan peran ini dapat dilaksanakan secara *overtly* (dilakukan/dipraktikkan) atau *coertly* (hanya dalam benak konseli).
- 4) Berikan *feedback* (umpan balik) terhadap setiap perilaku yang dimunculkan oleh konseli, dan berikan instruksi baru atau demonstrasikan keterampilan-keterampilan baru yang dibutuhkan konseli.
- 5) Berikan petunjuk dan lakukan penetapan permainan peran sebagai upaya untuk mendorong konseli agar dapat bermain peran berikutnya.

Sebagai contoh, konseli setiap harinya sering dimarahi ibunya dirumah karena ibunya suka memanjakannya dan ibunya berkeinginan menuruti apa yang ia perintah untuk anaknya dengan tujuan untuk kebaikan anaknya, padahal hal ini akan menghambat kemandirian anaknya, dan anaknya berpendapat sudah saatnya menentukan sendiri apa yang ia inginkan, dan ibu harusnya hanya mengarahkan saja. Konseli merasa tidak bisa menyatakan dengan tegas bahwa apa yang dilakukannya adalah benar. Langkah teknik adalah sebagai berikut:

¹⁰Hartono, *Psikologi Konseling*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2012, hlm, 129

- 1) Konseli (siswa) diminta untuk berperan menjadi ibu, dia menjelaskan pada konselor (guru) bagaimana saat ibu marah pada dirinya. Pada saat yang sama konselor berusaha untuk memahami cara berfikir dan cara konseli dalam menghadapi ibu dirumah.
- 2) Antara konselor dan konseli bertukar peran. Konselor bertindak sebagai ibu dan konseli sebagai diri sendiri.
- 3) Dalam tukar peran ini, konseli boleh mengajarkan kepada konselor untuk menjadi ibu, sedangkan konselor mengajarkan kepada konseli bagaimana bersikap tegas kepada ibu, tegas dalam arti tidak menggunakan kata kasar dan tidak menyakiti hati ibu.
- 4) Konselor meminta konseli untuk dapat memahami perilaku yang diajarkan oleh konselor.

Menurut Jamal Ma'mur asmani dan Latipun teknik *Assertive Training* bisa diterapkan dengan cara yang digunakan dengan permainan peran dengan bimbingan konselor dan diskusi-diskusi kelompok. Shaffer dan Galinsky (1974) menerangkan kelompok-kelompok *Assertive Training* dibentuk dan berfungsi. Kelompok terdiri atas delapan sampai sepuluh anggota memiliki latar belakang yang sama, dan session ini berlangsung selama dua jam. Konselor bertindak sebagai penyelenggara dan pengaruh permainan peran, pelatih, pemberi perkuatan dan bermain sebagai model peran. Dalam diskusi-diskusi kelompok, konselor bertindak sebagai seorang ahli, memberikan bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota.¹¹

Kelompok *Assertive Training* ditandai dengan struktur yang mempunyai pemimpin. Secara khas *sessions* berstruktur sebagai berikut:¹²

- 1) *Sessions* pertama, yang dimulai dengan pengenalan ditarik tentang kecemasan social yang tidak realistis, pemusatan

¹¹Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, PT.REFIKA, Bandung, 1997, hlm.218

¹²Ibid, hlm. 218-219

pada belajar menghapus respons-respons internal yang tidak efektif yang telah mengakibatkan kekurangtegasan dan pada belajar peran tingkah laku baru yang asertif.

- 2) *Sessions* kedua, bisa memperkenalkan sejumlah latihan relaksasi, dan masing-masing anggota menerangkan tingkah laku spesifik dalam situasi-situasi interpersonal yang dirasakan menjadi masalah. Para anggota kemudian membuat perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri yang semula mereka hindari sebelum memasuki *session* selanjutnya.
- 3) Selama *sessions* ketiga, para anggota menerangkan tingkah laku menegaskan diri yang telah dicoba dijalankan oleh mereka dalam situasi-situasi kehidupan nyata. Mereka berusaha mengevaluasi dan, jika mereka belum sepenuhnya berhasil, kelompok langsung menjalankan permainan peran.
- 4) *Sessions* keempat terdiri atas penambahan latihan relaksasi, pengulangan perjanjian untuk menjalankan tingkah laku menegaskan diri, yang diikuti oleh evaluasi.
- 5) *Sessions* yang terakhir bisa disesuaikan oleh kebutuhan-kebutuhan individu para anggota. Sejumlah kelompok cenderung berfokus pada permainan peran tambahan, evaluasi, dan latihan, sedangkan kelompok yang lain berfokus pada usaha mendiskusikan sikap-sikap dan perasaan-perasaan yang telah membuat tingkah laku menegaskan diri sulit untuk dijalankan.

Diskusi kelompok dalam teknik *Assertive Training* pada dasarnya merupakan penerapan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan, melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketakmampuannya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka serta lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Teknik *Assertive Training* ini dibuat ini dibuat berdasarkan prinsip belajar berdasarkan pengalaman, yang prosesnya tidak hanya dilakukan dengan pemberian materi saja, tetapi peserta didik juga diberi kesempatan untuk mengalami secara langsung perilaku-perilaku yang di

latih dalam bentuk permainan. Metode tersebut dianggap sesuai untuk pelatihan ini karena didalamnya peserta didik dapat merasakan berbagai situasi dan kondisi yang mungkin ditemui dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus dapat diciptakan pada suasana santai yang menyenangkan agar peserta didik dapat belajar dengan sungguh-sungguh dan menyerap materi-materi yang diberikan secara maksimal.

Proses pelatihan pada remaja sangat penting untuk menumbuhkan sikap terbuka terhadap pengalaman, optimis, spontan, jujur, melihat hambatan sebagai tantangan yang harus diselesaikan, bebas mengekspresikan perasaan dan ide, rasa percaya diri yang tinggi dalam pemerikayaan informasi dan lebih berani berinovasi yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah. Teknik *Assertive Training* akan mampu mendorong timbulnya kemampuan untuk berikap tegas dan bertanggung jawab mengungkapkan pikiran, perasaan.

Teknik *Assertive Training*, tanggung jawab atas proses belajar sepenuhnya berada ditangan peserta. Sebagaimana proses belajar, aspek yang dituju bukan hanya aspek kognitif, akan tetapi juga aspek afektif dan psikomotor. Perubahan yang meliputi ketiga aspek tersebut akan tercapai apabila peserta pelatihan dilibatkan dalam proses melalui bermain peran (*role play*), dan bukan hanya dengan mendemonstrasikan beberapa ketrampilan saja. Disamping itu demonstrasi atas contoh-contoh yang diberikan akan lebih efektif apabila contoh itu berupa persoalan-persoalan yang realistis serta relevan dengan peserta dan langsung dalam diri peserta, karena itu peserta tidak diajari terapi diberi motivasi untuk mencari pengetahuan, keterampilan, perilaku yang lebih baru dengan menggali sumber daya dalam dirinya (Budi Larasati, 1992).

Bentuk perilaku asertif dikaitkan dengan perilaku penolakan, permintaan, menerima pujian, dan kemarahan.¹³

- a. Asertif Penolakan, untuk sebagian orang, mengatakan tidak sering kali merupakan suatu kesulitan tersendiri. Bukan saja

¹³Ibid, hlm. 188

karena orang dan situasi yang dihadapi tetapi bahkan karena mereka sendiri berkeyakinan tidak mungkin untuk melakukan hal itu. Padahal, disadari atau tidak, bila seseorang tidak dapat mengatakan tidak terhadap hal-hal yang memang tidak dikehendaki atau disukai, maka itu berarti seseorang mulai kehilangan kendali atas kehidupan pribadinya, mereka akan diatur oleh permintaan-permintaan orang lain atas dirinya. Kondisi ini sering kali membuat orang yang bersangkutan merasa mendongkol, dan serba salah. Melihat akibatnya, kemampuan berkata tidak ini perlu dimiliki oleh tiap orang. Karena dengan berani dan mampu berkata tidak, orang tersebut telah mengatakan perasaan yang sesungguhnya dan jujur baik pada diri sendiri dan orang lain.

- b. Asertif Permintaan, sebagai makhluk sosial, orang akan selalu berinteraksi dengan sesamanya. Dalam interaksi itu tidak jarang mereka saling membutuhkan pertolongan orang lain. Ada yang mendapatkan pertolongan tersebut, ada juga yang tidak. Tampaknya, terpenuhi tidaknya permintaan tersebut ditentukan oleh cara seseorang memintanya.
- c. Asertif Menerima Pujian, salah satu hal yang dapat menggambarkan sejauh mana seseorang menghargai dirinya adalah ketika ia menerima pujian dari orang lain atau bagaimana respons spontannya terhadap keberhasilan dan kelebihan orang lain. Pada kenyataannya, memberi pujian dengan tepat dan penting dilakukan. Karena menyatakan dengan tepat hal yang dipujikan atas kita akan mempengaruhi penerimaan orang lain terhadap kita. Hal tersebut bisa mengungkapkan tingkat kepercayaan kita akan orang lain.
- d. Asertif Kemarahan, menunjukkan kemarahan, kejengkelan ataupun ketidakpuasan dengan tepat, sering kali menjadikan seseorang lepas kendali. Orang tersebut emosional dan kelihatan tidak rasional bahkan secara fisik kelihatan tidak menarik. Karena terlalu emosi, kadang-kadang hal yang menyebabkan seseorang marah menjadi tidak spesifik dan seseorang cenderung asal melepaskan emosi. Akhirnya yang membuatnya tidak puas, terabaikan. Orang lain pun tidak tahu, bisa jadi lain hari akan terulang lagi pengalaman serupa. Semua karena seseorang yang bersangkutan tidak mampu mengungkapkan secara jujur dan tepat hal yang membuatnya marah.

Assertive Training ini dibuat ini dibuat berdasarkan prinsip belajar berdasarkan pengalaman, yang prosesnya tidak hanya dilakukan dengan pemberian materi saja, tetapi peserta didik juga diberi kesempatan untuk mengalami secara langsung perilaku-perilaku yang di

latih dalam bentuk permainan. Metode tersebut dianggap sesuai untuk pelatihan ini karena didalamnya peserta didik dapat merasakan berbagai situasi dan kondisi yang mungkin ditemui dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus dapat diciptakan pada suasana santai yang menyenangkan agar peserta didik dapat belajar dengan sungguh-sungguh dan menyerap materi-materi yang diberikan secara maksimal

Pelatihan berkaitan erat dengan masalah belajar, artinya belajar adalah suatu proses atau adanya usaha dimana suatu organism berubah perilakunya (perubahan yang relatif tetap) sebagai akibat dari pengalamannya karena adanya interaksi dengan lingkungan. Perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman merupakan hasil belajar. Penggunaan pelatihan sebagai salah satu bentuk kegiatan belajar diharapkan dapat merubah perilaku, yang disebabkan adanya penghayatan pengalaman dalam mengikuti pelatihan.

Belajar merupakan proses aktif, karena belajar akan berhasil jika belajar dilakukan secara rutin dan sistematis. Ciri dari suatu pembelajaran yang berhasil, salah satunya dengan bertingkah laku asertif, individu akan memperoleh hasil positif yang salah satunya adalah meningkatkan kepercayaan diri. Dengan meningkatkan kepercayaan diri, maka individu tidak terlalu dipengaruhi oleh persetujuan orang dan juga mengurangi rasa tidak aman. Selain itu, individu akan menjadi lebih kreatif dan berani untuk mengambil resiko. Hal ini seharusnya dimiliki oleh siswa yang mana dituntut untuk lebih mandiri, mampu berinisiatif, lebih dewasa, dan lebih matang dalam berfikir dan berperilaku agar lebih berkembang dalam proses belajar. Semakin tinggi tingkat *Assertive* dari individu, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri siswa tersebut dan semakin tinggi pula prestasi belajar siswa.

c. Pelaksanaan *Assertive Training*

Berhasilnya pelaksanaan pelatihan ataupun *coaching* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain 14:

- a. Dukungan yang kuat dari manajemen khususnya kepastian pendanaan sehingga memudahkan dalam merencanakan anggaran sesuai dengan kebutuhan
- b. Dukungan *Team Leader* Tenaga Ahli
- c. Dukungan dari pemandu yang selama masa pelatihan harus “ *full time* ” berada dilokasi, namun tetap bertanggung jawab terhadap kinerja-nya sebagai tenaga ahli.
- d. Lokasi pelatihan yang strategis
- e. Tenaga pelatihan yang cukup memadai, terdiri dari ruangan kelas yang representatif sangat membantu proses belajar bersama diantara pemandu dengan peserta pelatihan
- f. Ketersediaan modul yang tepat waktu sebelum pelaksanaan yang sesuai dengan kebutuhan peserta semenjak awal.
- g. Ketersediaan alat-alat dan media pelatihan yang mencukupi sangat membantu memperlancar pelaksanaan pembelajaran dikelas
- h. Dukungan tokoh masyarakat (sekolah, keluarga).
- i. Komitmen peserta didik untuk mengikuti pelatihan sampai dengan selesai, dengan intensitas demikian maka pemandu dapat mengamati perkembangan peserta dengan lebih cermat.
- j. Kerjasama yang baik antara dan tersedianya pemandu tambahan serta bersama-sama mengawal proses pelatihan sampai dengan selesainya pelatihan sangat membantu dan bermakna bagi peserta dan penyelenggaraan pelatihan (dalam ferry setiyawan, S.Si,M.Si (Tenaga Ahli Besar). 2009-05-28. Analisis pelaksanaan pelatihan).

2. Kepercayaan Diri

a. Pengertian kepercayaan diri

Percaya diri adalah keyakinan bahwa orang mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Percaya diri berarti keyakinan bahwa orang mempunyai kemampuan untuk memutuskan jalannya suatu tindakan yang dituntut untuk mengurus situasi-situasi yang dihadapi.¹⁴Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesabaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai

¹⁴ Farida, *Asertivitas*, Idea Press, Yogyakarta, 2009, hlm, 200

¹⁵ Mohammad Mustari, *Nilai Karakter*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2014, hlm, 51

kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.¹⁶

Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, dan mempunyai kemampuan untuk menghadapi situasi apapun yang dihadapi. Orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah orang yakin akan kemampuan dirinya, orang yang mandiri, orang yang tidak suka meminta bantuan kepada pihak lain. Orang yang mempunyai kepercayaan diri dalam melakukan sesuatu kegiatan tanpa bertanya kepada orang lain apakah yang dikerjakan itu perlu atau tidak, apakah yang dikerjakan itu benar atau tidak, ia akan melakukan kegiatan itu. Kalau seorang mempunyai keyakinan bahwa apapun yang akan dikerjakan itu benar atau tidak, ia akan melakukan kegiatan itu. Kalau seseorang mempunyai keyakinan bahwa apa yang akan dikerjakan itu benar sesuai dengan yang ada dalam dirinya, maka hal tersebut akan dikerjakan tanpa meminta pertimbangan dengan pihak lain. Dengan kata lain orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah orang yang juga mempunyai kemandirian, tidak tergantung kepada orang lain dalam melakukan suatu kegiatan.¹⁷

b. Ciri-ciri kurangnya rasa percaya diri

Adapun ciri-ciri kurangnya rasa percaya diri yang juga menjadi penghambat pada seseorang yaitu:¹⁸

- 1) Kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri. Tidak yakin pada diri sendiri akan menghambat seseorang untuk bersosialisasi, apalagi usia anak pada jenjang pendidikan MTs rasa percaya diri akan menjadi modal utama untuk bersosialisasi dengan teman, mereka yang kurang percaya diri akan menjadi bahan cemoohan teman-temannya.
- 2) Seringkali tampak murung dan depresi. Seseorang yang kurang percaya diri lebih terlihat selalu gelisah dan sulit untuk menampilkan wajah ceria.

¹⁶Nur Ghufon & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta:Ar-Ruz Media, 2002), hlm.34.

¹⁷Hadi, *Peran Psikologi di Indonesia*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2000 hlm. 75

¹⁸Centi, *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta:Kanisius, 1995).hlm. 22

- 3) Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram. Bersikap pesimis dalam kegagalannya dan sulit bangkit dari keterpurukan, dan menganggap bahwa apapun yang dilakukan akan gagal lagi.
- 4) Suka berfikir negative dan gagal mengenali potensi yang dimilikinya. Berfikir negatif atas kemampuan yang dimiliki.
- 5) Takut dikritik dan merespon pujian dengan negative. Tidak berani melakukan hal-hal baru karena takut akan kritik orang lain.
- 6) Takut untuk mengambil tanggung jawab. Tidak berani mengambil keputusan yang akan menjadi tanggung jawabnya karena tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri.
- 7) Takut untuk membentuk opininya sendiri. Tidak berani mengungkapkan pendapatnya.
- 8) Hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri. Berfikir negatif dengan kehidupannya dan lebih memilih sendiri.

Untuk sebagian remaja, rendahnya percaya diri hanya menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara, tetapi bagi beberapa remaja, rendahnya percaya diri dapat menimbulkan banyak masalah. Rendahnya percaya diri dapat menyebabkan depresi, bunuh diri, dan masalah penyesuaian diri lainnya. Sama halnya remaja tingkat Madrasah Tsanawiyah, anak yang murung, suka menyendiri akan menjadi bahan cemoohan teman-teman di sekolah ataupun dilingkungan sekitar lainnya. Tingkat keseriusan konsekuensi rendahnya percaya diri tidak hanya saat berinteraksi di lingkungan saja, hal ini juga akan berpengaruh saat pembelajaran di sekolah.

Meskipun dukungan orang tua juga merupakan faktor yang penting untuk kepercayaan diri pada remaja awal, dukungan teman sebaya merupakan faktor yang lebih penting dibandingkan dengan dukungan orang tua di masa akhir. Biasanya teman yang sangat mendukung perkembangan remaja teman akrab, karena hal ini bisa terjadi mengingat teman akrab selalu memberikan dukungan yang dibutuhkan, sehingga dukungan tersebut dianggap oleh remaja sebagai suatu yang normal dan bukan suatu tuntutan.

Termasuk bagian dari memunculkan rasa percaya diri peserta didik adalah dengan memberikan kepadanya kesempatan untuk

mengerjakan sesuatu dengan penuh kepercayaan. Anak yang diberikan kepercayaan untuk melakukan sesuatu hal dengan sendirinya akan tumbuh dan berkembang rasa percaya dirinya. Tidak jarang anak tidak mempunyai kepercayaan diri karena memang tidak diberi kepercayaan dalam melakukan sesuatu, Misalnya, seorang anak berani berangkat ke sekolah sendiri, tapi karena kekhawatiran yang berlebihan dari orang tua, anak di dampingi setiap hari di sekolah, ketika mendapatkan tugas rumah dari sekolah dengan alasan memberikan bantuan tapi orang tua yang mengerjakan tugasnya. Ini adalah kebiasaan yang terjadi sekarang, suatu hal yang dianggap baik yang justru membatasi kesempatan anak untuk belajar mandiri dan berinteraksi social sejak kecil. Ini adalah salah satu kasus orang tua tidak membangun percaya diri anak justru bahkan mematakannya. Disinilah sesungguhnya orang tua dan guru di sekolah hendaknya bisa memberikan kepercayaan anak didik agar tumbuh rasa percaya dirinya.

c. Pendidikan Kepercayaan Diri

Untuk mendidik kepercayaan diri anak, keluarga dirumah mesti membawa anak pada kepercayaan dirinya. Yaitu bahwa sang anak dapat melakukan sesuatu, belajar sesuatu, membicarakan sesuatu secara baik. Disini orang tua, semalas dan sesibuk apapun, harus bisa membuat anak-anaknya tumbuh dengan kepercayaan diri yang baik.¹⁹ Di sekolah, guru-guru dapat mendidik siswanya agar dapat yakin akan kemampuan dirinya sendiri. Misalnya, para siswa harus berani menyatakan pendapat, harus bisa berani tampil di hadapan orang lain (bertanya, berpendapat, pidato, menyanyi, menari dan lain-lain) harus yakin, tidak ragu-ragu akan tindakan yang dipilihnya, jangan mencontek pekerjaan orang lain dan lain-lain.

¹⁹Mohammad Mustari, *Nilai Karakter*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2014, hlm, 51

Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat ditempuh oleh guru untuk membangun karakter percaya diri pada peserta didik:²⁰ 1) Memberi pujian atas setiap pencapaian, 2) Mengajari peserta didik untuk bertanggung jawab, 3) Mengajari peserta didik agar bersikap ramah dan senang membantu orang lain, 4) Mengubah kesalahan menjadi “Bahan Baku” demi kemajuan, 5) Jangan menegur di depan banyak teman, 6) Mendukung sesuatu yang menjadi minat peserta didik, 7) Tidak memanjakan peserta didik.

Sebelum guru membangun karakter percaya diri pada peserta didik dengan cara diatas, sebaiknya melakukan hal sebagai berikut ;²¹ 1) Mengidentifikasi penyebab dari rendanya rasa percaya diri, 2) Dukungan dan emosional dan penerimaan social, 3) Prestasi, 4) Mengatasi masalah.

d. Manfaat percaya diri

- 1) Memiliki kepribadian yang mantab dalam berbuat, tidak ada keraguan. Menyerahkan semua kepastian kepada Allah
- 2) Husnudzhan (baik sangka) kepada Allah maupun kepada orang lain. Berprasangka baik atas ketentuan Allah, dan tidak mudah berburuk sangka dengan sikap orang lain
- 3) Selalu bersyukur kepada Allah. Senantiasa mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan.
- 4) Tidak sombong dengan keberhasilannya. Dalam keadaan yang berhasil tetap rendah diri dan tidak menmyombongkan keberhasilannya dirinya.
- 5) Berjiwa mandiri dan selalu optimis. Selalu bersikap mandiri dan yakin dengan kemampuan dirinya.
- 6) Berani berpendapat dan menyatakan sikap. Berani mengungkapkan pendapat dengan sikap sopan dan santun.²²

Masalah percaya diri ini bukan hanya dialami oleh orang-orang biasa saja yang begitu nampak tidak percaya diri. Akan tetapi dapat dialami oleh semua orang termasuk perta didik yang tidak percaya diri dalam mengungkapkan pertanyaan, pendapat dan menjawab pertanyaan dari guru, dan hal ini akan menghambat proses belajar mengajar.

²⁰Nurla Isna Aunillah, *Panduan Menerapkan Pendidikan Karakter di Sekolah*, Yogyakarta : Laksana, 2011, hlm. 61.

²¹ Santrock, *Perkembangan Remaja*, PT Gelora Aksara Pratama, Jakarta, 2003, hlm,338

²² *Ibid*

3. Mata Pelajaran Akidah Akhlak

a. Pengertian Akidah Akhlak

Akidah Akhlak terdiri dari dua kata, yaitu: Akidah dan Akhlak. Akidah menurut terminologi berarti ikatan, sangkutan. Disebut demikian karena ia mengikat dan menjadi sangkutan atau gantungan segala sesuatu. Dalam pengertian teknis artinya iman dan keyakinan.²³ Sedangkan menurut Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA., Akidah secara etimologi berarti “ikatan”, sedangkan pengertian akidah menurut istilah adalah urusan-urusan yang dibenarkan oleh hati dan diterima dengan rasa puas serta terhujam kuat dalam lubukjiwa yang tidak dapat digoncangkan oleh badai syubhat (keragu-raguan).²⁴ Secara substansial mata pelajaran Akidah-Akhlak memiliki kontribusi dalam memberikan motivasi kepada peserta didik untuk mempraktikkan *al-akhlak al-karimah* dan adab Islami dalam kehidupan sehari-hari sebagai manifestasi dari keimanannya kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya, hari akhir, serta Qada dan Qadar. *Al-akhlak al-karimah* ini sangat penting untuk dipraktikkan dan dibiasakan sejak dini oleh peserta didik dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam rangka mengantisipasi dampak negatif era globalisasi dan krisis multidimensional yang melanda bangsa dan Negara Indonesia. Berdasarkan pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa akidah adalah dasar-dasar pokok kepercayaan atau keyakinan hati seorang muslim yang bersumber dari ajaran islam yang wajib dipegangi oleh setiap muslim sebagai sumber keyakinan yang mengikat.

Sedangkan Akhlak secara etimologi antara lain berarti budi pekerti, sikap yang melahirkan perbuatan (baik dan buruk). Akhlak berasal dari bahasa arab *احلاق* bentuk jamak dari *خلق* yang artinya

²³Mubasyaroh, *Materi dan Pembelajaran Aqidah Akhlaq*, Kudus, 2008, hlm,3

²⁴Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, Semarang,, 2009, hlm. 40

tingkah laku, perangai, tabiat, dan moral.²⁵ Menurut Amin Syukur mendefinisikan bahwa akhlak adalah sikap atau sifat atau keadaan jiwa yang mendorong untuk melakukan suatu perbuatan (baik atau buruk) yang dilakukan dengan mudah tanpa dipikir dan dirangsang terlebih dahulu.²⁶

Kedua definisi tersebut dapat dipahami bahwa akhlak merupakan sikap yang telah melekat pada diri seseorang dan secara spontan diwujudkan dalam bentuk tingkah laku atau perbuatan. Jika tindakan itu baik menurut pandangan akal dan agama, maka tindakan tersebut dikatakan perbuatan terpuji atau *akhlaku al mahmudah*, sedangkan apabila tindakan itu tidak baik, maka disebut perbuatan tercela atau *akhlaku al madzmumah*.

b. Tujuan Pembelajaran Akidah akhlak

Akidah-Akhlak di Madrasah Tsanawi merupakan salah satu mata pelajaran PAI yang mempelajari tentang rukun iman yang dikaitkan dengan pengenalan dan penghayatan terhadap *al-asma' al-husna*, serta penciptaan suasana keteladanan dan pembiasaan dalam mengamalkan akhlak terpuji dan adab Islami melalui pemberian contoh-contoh perilaku dan cara mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Mata Pelajaran Akidah-Akhlak di Madrasah Tsanawi bertujuan untuk membekali peserta didik agar dapat.²⁷

- 1) Menumbuhkembangkan akidah melalui pemberian, pemupukan, dan pengembangan pengetahuan, penghayatan, pengamalan, pembiasaan, serta pengalaman peserta didik tentang akidah Islam sehingga menjadi manusia muslim yang terus berkembang keimanan dan ketakwaannya kepada Allah SWT;
- 2) Mewujudkan manusia Indonesia yang berakhlak mulia dan menghindari akhlak tercela dalam kehidupan sehari-hari baik dalam kehidupan individu maupun sosial, sebagai manifestasi dari ajaran dan nilai-nilai akidah Islam.

²⁵*Ibid*, hlm,24

²⁶Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, Semarang,, 2009, hlm. 141

²⁷Harjan Syuhada, *Akidah Akhlak*, Bumi Aksara: Jakarta, 2011, hlm iii

c. Ruang Lingkup Materi Pelajaran Akidah Akhlak

Materi pokok atau ruang lingkup pelajaran aqidah akhlak satu persatu sebagai berikut :

- 1) Hubungan manusia dengan Allah, dalam kurikulum hubungan manusia dengan Allah merupakan materi pertama yang harus ditanamkan terhadap siswa yang menjadi dasar Akidah Islam, agar mereka meyakini keagungan dan ke-Esaan Allah sebagai Tuhan yang mencipta alam ini. Manifestasi rasa iman kepada Allah adalah tercermin dalam bentuk kehidupan sehari-hari.
- 2) Hubungan Sesama Manusia, hubungan sesama manusia merupakan materi pelajaran aqidah akhlak yang ditanamkan kepada siswa, yang merupakan kelangsungan dan manifestasi dari bentuk hubungannya dengan Allah, dengan maksud agar mereka kelak mampu menjadi manusia yang taat kepada Allah, dan mampu pula berhubungan dengan sesama manusia secara baik dan hidup berdampingan secara wajar. Hal ini perlu ditanamkan kepada siswa karena manusia adalah makhluk sosial yang setiap saat memerlukan bantuan dan selalu berhubungan dengan manusia lainnyadan menumbuhkan sikap solidaritas dalam bermasyarakat.
- 3) Hubungan Manusia dengan Alam Lingkungannya, manusia disamping taat kepada Allah, mampu bergaul sesama manusia dengan baik, juga diharapkan mampu mengelola dan memanfaatkan alam untuk kesejahteraan hidupnya, antara binatang dan tumbuhan serta manusia terdapat hubungan timbal balik yang saling membutuhkan satu dengan yang lain.Timbal balik antara manusia dengan binatang dan tumbuh-tumbuhan harus dijaga keseimbangan dan kesinambungannya. Apabila keseimbangan hubungan antara ketiganya tidak terjaga, maka akan menimbulkan kerusakan dan bencana.

Aspek hubungan manusia dengan alam ini dimaksudkan agar siswa mencintai, menyelidiki dan mampu mengolah alam dan

memanfaatkannya untuk beribadah kepada Allah. Ajaran ini dimaksudkan agar siswa dapat menambah rasa syukur terhadap nikmat-nikmatnya yang telah diberikan Allah kepada manusia, sehingga akan mempertebal rasa iman kepada Allah. Ketiga hal atau materi pokok diatas merupakan hal penting dalam mewujudkan aktifitas yang serasi, penuh dengan nilai-nilai agama. Terlaksananya hubungan manusia dengan Allah, hubungan manusia dengan manusia dan hubungan manusia dengan alam sekitarnya dapat menciptakan kehidupan yang sejahtera, penuh kebahagiaan dan sarat dengan keseimbangan materi dan rohani. Sehingga terciptalah lingkungan yang bersih dari caci maki dan perbuatan jelek lainnya, dengan demikian akan terbentuklah masyarakat yang saling menolong dan perbuatan baik lainnya di bawah satu ikatan Akidah Islam.

Dari beberapa paparan diatas, dapat dipahami pembelajaran Akidah Akhlak diharapkan agar siswa dapat mengetahui, menghayati dan meyakini tentang kebenaran agama islam yang diwujudkan dalam akhlak yang terpuji sehingga terbentuk pribadi muslim yang berakhlakul karimah. Mengingat pentingnya kepercayaan diri dalam pembelajaran, *Assertive Training* adalah teknik yang melatih seseorang berani mengungkapkan pendapat tanpa rasa cemas, dengan demikian seseorang akan mengaplikasikan kepercayaan dirinya dengan berani berinteraksi social menggunakan bahasa yang sopan tanpa menyinggung perasaan orang lain dengan melalui pemberian dan pemupukan pengetahuan tentang Akidah dan Akhlak dalam pembelajaran di sekolah.

B. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penulisan ini guna mengetahui dan menambahkan pengetahuan serta bahan pertimbangan mengenai penelitian dengan tema yang

hamper sama untuk menghindari pengulangan dari hasil-hasil penelitian terdahulu. Diantara penelitian sebelumnya yaitu:

1. Skripsi yang ditulis oleh Maulida Ulyana, Mahasiswa STAIN Kudus Jurusan Tarbiyah Prodi Pendidikan Agama Islam 2010, dengan judul skripsi “Hubungan Pelaksanaan Pendekatan Humanistik Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Tunadaksa di SDLB N Sukoharjo Margorejo Pati Tahun Pelajaran 2013/2014.” Dengan hasil penelitiannya bahwa dimana padapembelajaran PAI menggunakan pendekatan humanistik dalam upaya mengembangkan sikap percaya diri siswa di SDLB tersebut. (Diujikan pada tanggal 8 Desember 2014).²⁸
2. Skripsi yang ditulis oleh Yusmaniar Nur Aini, Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Jurusan PAI, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012. Dengan judul skripsi “ Pengembangan Rasa Percaya Diri dan Sosial Dalam PAI di Panti Asuhan Al-Hakim Pakem Sleman Yogyakarta”. Dengan hasil penelitiannya yakni, keefektifan pembelajaran PAI yang dalam kegiatannya selalu melibatkan anak dalam berbagai hal, seperti memberi arahan positif dan melatih siswa untuk mandiri dan disiplin telah mampu mengembangkan rasa percaya diri pada siswa.²⁹
3. Skripsi yang ditulis oleh Putri Ernawati, dengan judul, Mahasiswa STAIN Kudus Jurusan Tarbiyah Prodi Pendidikan Agama Islam 2010, dengan judul Skripsi ”Implementasi Metode *Team Accelerated Instruction* Dalam Membangun Sikap Percaya Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Aqidah Akhlak Di Ma Nahdlatul Muslimin Kudus. Hasil penelitian sebagai penerapan metode *team accelerated instruction* merupakan diskusi aktif, dimana siswa dibentuk menjadi beberapa kelompok terdiri dari 4-5 siswa dan setiap siswa diberi kepercayaan untuk menyampaikan pendapatnya tentang tema dalam kelompok masing-masing dan mengerjakan tugas yang dibagikan per kelompok, dengan guru sebagai fasilitator & motivator di

²⁸ Koleksi skripsi Mahasiswa STAIN Kudus di Perpustakaan STAIN Kudus.

²⁹ <http://www.google.co.id/digilib.uin-suka.ac.id>. (Di unduh tanggal 12 Desember 2015).

kelas. Sehingga siswa dituntut untuk lebih aktif dan saling memotivasi anggota kelompok, dalam mencari materi terkait tema yang diperolehnya, mengerjakan tugas serta dalam menyampaikan pendapatnya di forum diskusi kelas, karena keberhasilan siswa tergantung pada keaktifannya dalam kelompok. Lalu, siswa diberi kuis oleh guru, yang akan menambah poin nilai bagi kelompoknya sampai guru memberikan *reward* bagi kelompok terbaik, sehingga siswa termotivasi untuk dapat meningkatkan keaktifannya dalam kelompok serta dapat mengembangkan sikap percaya dirinya di kelas.

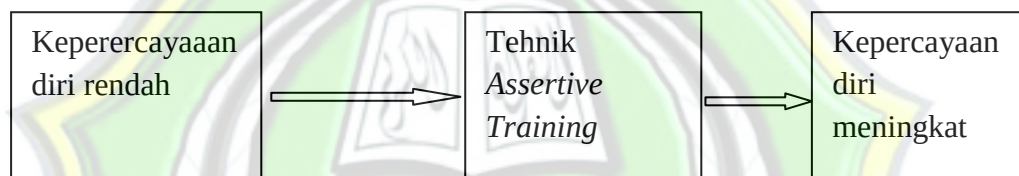
Dari sumber kajian diatas, peneliti mendapatkan gambaran tentang urgensi kepercayaan diri pada siswa. Sedangkan penulis sendiri dalam penelitian ini ingin mengetahui sejauh mana pengaruh teknik *Assertive Training* terhadap kepercayaan diri siswa dalam mata pelajaran Akidah Akhlak di MTs Al-Kautsar Ngumbul-Todanan-Blora.

C. Kerangka Berfikir

Rasa percaya diri adalah kondisi psikologis seseorang, dimana individu dapat *mengevaluasi* keseluruhan dari dirinya, dengan mengetahui kelebihan yang dimilikinya, hal tersebut membuatnya yakin dan keyakinannya itu membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Adapun ciri-ciri yang menjadi indikatornya adalah merasa yakin atas *kemampuannya* dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan yang ada pada diri, memahami kelebihan terhadap potensi & keterampilan yang dimiliki, mampu mengembangkan keterampilan yang dimiliki dengan optimal, lalu tidak mudah terpengaruh orang lain dengan mandiri dan menjadi diri sendiri, kemudian berani mengambil keputusan dengan mengambil keputusan dan bertanggung jawab dengan apa yang diputuskan, mempunyai keberanian untuk meningkatkan prestasinya, serta tidak ragu-ragu dalam bertindak dengan mudah dalam mengarahkan pilihan, melakukan hal-hal yang produktif, tidak takut & tidak ragu-ragu menyampaikan pendapat /gagasan.

Assertive training adalah prosedur latihan yang diberikan untuk membantu *peningkatan* kemampuan mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Sikap percaya diri bisa dilatih dengan berbagai cara, *Asserive Training* merupakan prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih penyesuaian dalam mengungkapkan pendapat dan haknya. Dalam tehnik ini peserta didik akan dilatih untuk membantu meningkatkan percaya diri mengungkapkan pendapat dalam pembelajaran tanpa rasa takut dan dengan bahasa yang sopan sehingga tidak menyakiti hati orang lain.



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan jawaban sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh.³⁰ Jenis hipotesis yang digunakan adalah hipotesis korelasi yaitu suatu pernyataan yang menunjukkan dugaan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih³¹.

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka hipotesis yang diajukan sebagai berikut :

Ha : Terdapat pengaruh teknik *Assertive Training* terhadap kepercayaan diri siswa pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTs Al-Kautsar Ngumbul-Todanan Blora

³⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2014), hlm.96.

³¹Masrukhin, *Statistik Inferensial*, (Kudus : Media Ilmu Press, 2008), hlm. 37.

Ho : Tidak terdapat pengaruh teknik *Assertive Training* terhadap kepercayaan diri siswa pada Mata Pelajaran akidah Akhlak di MTs Al-Kautsar Ngumbul-Todanan Blora.

