Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DENGAN METODE KONSELING KELOMPOK UNTUK PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI SMA BUDI BAKTI SAMARINDA

Dian Arya Ramadhani
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Jalan Muara Pahu, Samarinda, Kalimantan Timur 75117, Indonesia
Email: dianaryar@gmail.com
Submit: 07-10-2026; Accepted: 17-10-2026; Published: 30-10-2026

ABSTRAK: Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan siswa, terutama dalam keberanian mengemukakan pendapat dan berkomunikasi secara *interpersonal*. Rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan siswa cenderung ragu-ragu, pasif, dan mengalami kesulitan dalam menyampaikan pikiran maupun perasaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *Assertive Training* melalui metode konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa Kelas XI SMA Budi Bakti Samarinda. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *pretest-posttest control group*. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah, terdiri atas 5 siswa kelompok eksperimen dan 5 siswa kelompok kontrol yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training*, sedangkan kelompok kontrol memperoleh materi mengenai kepercayaan diri tanpa latihan asertif. Data dikumpulkan menggunakan skala kepercayaan diri dan dianalisis menggunakan *independent samples t-test* serta *N-Gain*. Rata-rata skor kelompok eksperimen meningkat dari 76,00 menjadi 126,00, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 80,00 menjadi 81,20. Hasil uji-t menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok pada saat *pre-test* (sig. 0,256), tetapi terdapat perbedaan yang signifikan pada saat *post-test* (sig. 0,000). Nilai *N-Gain* kelompok eksperimen sebesar 0,6688 termasuk kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol sebesar 0,0153 termasuk kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *Assertive Training* melalui konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa pada konteks penelitian ini.

Kata Kunci: *Assertive Training*, Kepercayaan Diri, Konseling Kelompok, Siswa SMA.

ABSTRACT: *Self-confidence is an important aspect in student development, especially in the courage to express opinions and communicate interpersonally. Low self-confidence can cause students to tend to be hesitant, passive, and have difficulty in expressing their thoughts and feelings. This study aims to determine the effectiveness of the Assertive Training technique through group counseling methods in increasing the self-confidence of class XI students of SMA Budi Bakti Samarinda. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental method and a pretest-posttest control group design. The research subjects were 10 students with low self-confidence levels, consisting of 5 students in the experimental group and 5 students in the control group selected using a purposive sampling technique. The experimental group received group counseling services with the Assertive Training technique, while the control group received material on self-confidence without assertive training. Data were collected using a self-confidence scale and analyzed using an independent samples t-test and N-Gain. The average score of the experimental group increased from 76.00 to 126.00, while the control group increased from 80.00 to 81.20. The t-test results showed no significant difference between the two groups in the pre-test (sig. 0.256), but a significant difference was found in the post-test (sig. 0.000). The experimental group's N-Gain value was 0.6688, which is considered moderate, while the control group's N-Gain value was 0.0153, which is considered low. The results indicate that Assertive Training techniques through group counseling are effective in increasing student self-confidence in the context of this study.*

Keywords: *Assertive Training, Self-Confidence, Group Counseling, High School Students.*



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

How to Cite: Ramadhani, D. A. (2026). Teknik *Assertive Training* dengan Metode Konseling Kelompok untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI SMA Budi Bakti Samarinda. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan, 6*(4), 2797-2809. https://doi.org/10.36312/panthera.v6i4.1997



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan *is Licensed Under a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang berperan penting dalam perkembangan siswa, terutama dalam membentuk keyakinan terhadap kemampuan diri dan keberanian menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Menurut Mandini & Hartono (2018), kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sehingga mampu bertindak secara mandiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis dalam menghadapi permasalahan. Aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya ditandai oleh keberanian berbicara, tetapi juga mencakup keyakinan individu dalam mengambil keputusan dan menghadapi situasi tanpa ketergantungan berlebihan pada penilaian orang lain. Kepercayaan diri perlu dibedakan dari harga diri (*self-esteem*) yang lebih berkaitan dengan penilaian dan penghargaan individu terhadap nilai dirinya.

Kepercayaan diri juga memiliki keterkaitan dengan komunikasi *interpersonal*, tetapi keduanya merupakan konstruk yang berbeda. Kemampuan komunikasi merujuk pada keterampilan individu dalam menyampaikan dan menerima pesan secara efektif, sedangkan kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi situasi tertentu. Adapun asertivitas merupakan perilaku komunikasi yang memungkinkan individu mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan pendapat secara terbuka, jujur, serta tepat tanpa mengabaikan hak orang lain (Yoshinaga & Cooper, 2025). Dengan demikian, kepercayaan diri dapat menjadi salah satu faktor pendukung keberanian siswa untuk berkomunikasi secara asertif, meskipun keduanya tidak dapat disamakan.

Penelitian Nabilah & Rosalina (2019) juga menunjukkan adanya hubungan antara perilaku asertif dan harga diri pada remaja. Siswa dengan kepercayaan diri rendah berpotensi mengalami keraguan ketika mengemukakan pendapat, merasa malu berbicara di depan kelas, serta kesulitan menyampaikan kebutuhan atau mempertahankan pendapat dalam interaksi sosial. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan kepercayaan diri agar siswa mampu berpartisipasi secara lebih aktif dalam lingkungan akademik maupun sosial.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMA Budi Bakti Samarinda pada 13 Agustus 2024 menggunakan Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) menunjukkan bahwa bidang layanan pribadi memperoleh persentase tertinggi, yaitu 44,14%, berdasarkan hasil pengolahan kebutuhan peserta didik yang mengikuti survei. Salah satu pernyataan yang memperoleh perhatian adalah “kurang memiliki rasa percaya diri”, yang dipilih oleh 26 siswa dengan persentase sebesar 3,59%. Pengumpulan data awal dilakukan melalui penyebaran AKPD kepada siswa dengan

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

mengacu pada instrumen AKPD yang digunakan oleh sekolah. Wawancara dengan *informan* juga mengungkapkan adanya perilaku pasif pada sebagian siswa, antara lain kesulitan mengungkapkan pendapat, menolak permintaan orang lain, serta menjalin komunikasi dengan guru. Data tersebut menjadi indikasi awal adanya permasalahan kepercayaan diri yang perlu ditindaklanjuti melalui penelitian.

Mengingat data studi pendahuluan diperoleh pada Agustus 2024, sedangkan penelitian dilaksanakan pada Mei-Juni 2026, pemilihan peserta penelitian tidak hanya didasarkan pada hasil AKPD tersebut, tetapi juga dilakukan melalui penyaringan ulang terhadap siswa Kelas XI pada tahun pelaksanaan penelitian. Penyaringan ulang bertujuan mengidentifikasi siswa yang memenuhi kriteria kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil pengukuran skala kepercayaan diri dan kriteria kategorisasi yang telah ditetapkan. Selanjutnya, sebanyak 10 siswa yang memenuhi kriteria dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok eksperimen serta kelompok kontrol, masing-masing berjumlah lima siswa. Dengan demikian, 26 siswa yang teridentifikasi dalam studi pendahuluan merupakan data awal untuk menggambarkan permasalahan di sekolah, bukan secara otomatis menjadi subjek penelitian pada tahun 2026.

Pemilihan teknik *Assertive Training* dalam konseling kelompok didasarkan pada pendekatan perilaku yang memandang perilaku asertif sebagai keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan melalui pemberian contoh, latihan terstruktur, umpan balik, serta penguatan. Teknik ini relevan untuk meningkatkan kepercayaan diri karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali hak dan kemampuan dirinya, mengungkapkan pendapat, menyampaikan perasaan, serta mempertahankan keinginan secara tepat tanpa merendahkan atau mengabaikan hak orang lain. Mekanisme tersebut berkaitan dengan aspek kepercayaan diri yang meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta sikap rasional dan realistis. Melalui latihan komunikasi asertif, siswa lebih mampu mengurangi keraguan ketika menyampaikan pendapat, meningkatkan keyakinan dalam berinteraksi, dan mengembangkan keberanian untuk mengambil keputusan serta bertanggung jawab atas tindakannya.

Konseling kelompok dipilih karena permasalahan kepercayaan diri yang dialami peserta tidak hanya berkaitan dengan penilaian terhadap kemampuan diri, tetapi juga berhubungan dengan hambatan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Kondisi tersebut membutuhkan lingkungan yang memungkinkan siswa berlatih menyampaikan pendapat, mengungkapkan perasaan, dan merespons situasi *interpersonal* secara langsung. Dinamika kelompok memberikan kesempatan kepada setiap peserta untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan dari anggota lain, mengamati perilaku komunikasi yang tepat, serta menerima umpan balik dalam suasana yang aman dan terarah. Pelaksanaan *Assertive Training* dilakukan melalui pemberian pemahaman mengenai perilaku asertif, pemodelan komunikasi, latihan bermain peran (*role playing*), pemberian umpan balik, dan evaluasi terhadap penerapan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari. Prosedur tersebut memungkinkan siswa mengembangkan keberanian dan keterampilan untuk menerapkannya dalam situasi nyata (Dewantari *et al.*, 2021; Hasibuan *et al.*, 2018).

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

Penelitian Kamil *et al.* (2018) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik SMP. Temuan serupa dilaporkan oleh Dewantari *et al.* (2021) melalui penelitian terhadap remaja di SMP Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri setelah memperoleh layanan kelompok dengan teknik *Assertive Training*. Rusmana *et al.* (2020) juga menemukan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik tersebut membantu mengembangkan harga diri siswa sekolah menengah kejuruan. Hasil penelitian terdahulu tersebut memberikan landasan empiris bahwa latihan asertif berpotensi mendukung pengembangan aspek psikologis dan keterampilan *interpersonal* siswa, sehingga relevan untuk diterapkan sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri melalui konseling kelompok.

Penelitian mengenai penerapan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa telah dilakukan oleh beberapa peneliti dengan karakteristik subjek, desain penelitian, dan hasil yang beragam. Permatasari & Muis (2020) meneliti delapan siswa kelas X IBB SMA Al-Islam Krian Sidoarjo yang mengalami kesulitan mengungkapkan pendapat. Penelitian tersebut menggunakan desain *one-group pretest-posttest*, teknik *purposive sampling*, dan instrumen berupa kuesioner kepercayaan diri yang dikembangkan oleh peneliti. Intervensi diberikan melalui latihan asertif dalam bimbingan kelompok, tetapi hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa intervensi tersebut tidak efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengungkapkan pendapat.

Hasil berbeda ditemukan oleh Pengga (2020) dalam penelitian terhadap 29 siswa kelas VII-VIII di SMP Dapena 1 Surabaya yang memiliki kepercayaan diri rendah. Penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest*, teknik *total sampling*, dan kuesioner kepercayaan diri. Hasil analisis *Wilcoxon* menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri yang signifikan setelah siswa mengikuti konseling kelompok dengan strategi *Assertive Training*. Sedangkan Dewantari *et al.* (2021) melibatkan 12 siswa berusia 13-14 tahun di SMP Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta dengan menggunakan desain *quasi-experimental non-equivalent control group*. Data dikumpulkan melalui skala kepercayaan diri dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* serta *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian layanan kelompok dengan teknik *Assertive Training* efektif meningkatkan kepercayaan diri dibandingkan kelompok kontrol.

Temuan yang relevan juga dilaporkan oleh Rusmana *et al.* (2020) melalui penelitian terhadap 191 siswa SMK dari populasi 420 siswa. Penelitian tersebut menggunakan desain *true experimental pretest-posttest control group*, dengan 28 siswa teridentifikasi memiliki harga diri rendah berdasarkan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) yang memiliki reliabilitas 0,92. Intervensi dilaksanakan dalam enam sesi dengan durasi 90 menit setiap sesi. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* memiliki perkembangan harga diri yang lebih baik dibandingkan siswa kelompok kontrol. Meskipun berhubungan dengan keyakinan dan penilaian positif terhadap diri, harga diri (*self-esteem*) merupakan konstruk yang berbeda dari kepercayaan diri (*self-confidence*), sehingga kedua variabel tersebut perlu dibedakan dalam interpretasi hasil penelitian.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

Perbedaan hasil penelitian Dewantari *et al.* (2021) dengan Pengga (2020), Permatasari & Muis (2020) serta Rusmana *et al.* (2020) menunjukkan bahwa efektivitas intervensi berbasis latihan asertif perlu dikaji dengan mempertimbangkan karakteristik peserta, bentuk layanan, dan desain penelitian yang digunakan. Penelitian sebelumnya juga memperlihatkan adanya variasi konteks pendidikan, mulai dari jenjang SMP hingga SMK, serta perbedaan fokus pengukuran antara kepercayaan diri, kemampuan mengungkapkan pendapat, dan harga diri. Oleh karena itu, masih diperlukan pengujian pada konteks siswa SMA kelas XI dengan menggunakan pengukuran kepercayaan diri secara menyeluruh dan kelompok kontrol sebagai pembanding.

Celah penelitian ini terletak pada pengujian teknik *Assertive Training* melalui metode konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa Kelas XI SMA Budi Bakti Samarinda dengan melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri yang terdiri atas 30 butir pernyataan berdasarkan aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta sikap rasional dan realistis. Intervensi dilaksanakan melalui tujuh pertemuan yang mencakup pemahaman asertivitas, latihan membangun kepercayaan diri, praktik komunikasi asertif, dan evaluasi. Penggunaan kelompok kontrol dapat memberikan pembanding dalam menilai perubahan skor kepercayaan diri setelah intervensi, sehingga hasil penelitian tidak hanya didasarkan pada perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan dalam satu kelompok.

Berdasarkan uraian tersebut, pertanyaan penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan skor kepercayaan diri antara siswa yang memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* dan siswa yang memperoleh layanan konvensional pada kelas XI SMA Budi Bakti Samarinda? Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *Assertive Training* melalui metode konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Budi Bakti Samarinda. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat perbedaan skor kepercayaan diri setelah perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan skor kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *nonequivalent control group* (*pretest-posttest* dengan kelompok kontrol yang tidak dibentuk melalui randomisasi). Penelitian dilaksanakan di SMA Budi Bakti Samarinda pada 4 Mei sampai 8 Juni 2026, dengan kegiatan tindak lanjut pada 11 Juni 2026. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa Kelas XI yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tingkat kepercayaan diri rendah dan hambatan komunikasi *interpersonal*. Selanjutnya, subjek ditempatkan ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas lima siswa. Penempatan subjek ke dalam kedua kelompok dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti, bukan melalui randomisasi. Kedua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda untuk mengetahui efektivitas teknik *Assertive Training*.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

Kedua kelompok terlebih dahulu diberikan *pre-test* untuk mengukur tingkat kepercayaan diri sebelum pelaksanaan kegiatan. Kelompok eksperimen selanjutnya memperoleh intervensi konseling kelompok menggunakan teknik *Assertive Training*, sedangkan kelompok kontrol memperoleh materi mengenai kepercayaan diri melalui penjelasan tanpa penerapan teknik tersebut. Setelah seluruh kegiatan selesai, kedua kelompok diberikan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat kepercayaan diri. Kegiatan tindak lanjut dilaksanakan pada 11 Juni 2026 untuk memperoleh informasi mengenai perkembangan hasil intervensi. Perbedaan hasil pengukuran kedua kelompok selanjutnya dianalisis untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri setelah pelaksanaan intervensi.

Subjek penelitian berjumlah 10 siswa Kelas XI SMA Budi Bakti Samarinda yang teridentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dan menunjukkan hambatan dalam komunikasi *interpersonal*. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil penyaringan. Kategori kepercayaan diri rendah ditetapkan berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala kepercayaan diri. Kriteria inklusi meliputi siswa yang memperoleh skor kepercayaan diri dalam kategori rendah, menunjukkan hambatan komunikasi *interpersonal* berdasarkan hasil pengamatan atau identifikasi awal, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak memperoleh persetujuan untuk berpartisipasi atau tidak dapat mengikuti kegiatan penelitian secara lengkap.

Sebanyak 10 siswa yang memenuhi kriteria tersebut dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas lima siswa. Penentuan jumlah subjek mempertimbangkan keterbatasan jumlah siswa yang memenuhi kriteria penelitian serta karakteristik penelitian yang menggunakan pendekatan eksperimen dengan kelompok pembanding. Karakteristik awal subjek ditinjau berdasarkan distribusi skor kepercayaan diri dan indikasi hambatan komunikasi *interpersonal* secara agregat tanpa mencantumkan identitas pribadi siswa.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala kepercayaan diri yang disusun menggunakan lima alternatif jawaban dengan mengacu pada aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster, yaitu: 1) keyakinan terhadap kemampuan diri, yang menunjukkan kepercayaan individu terhadap kemampuan dan potensi yang dimiliki dalam menghadapi berbagai situasi; 2) optimis, yaitu sikap positif dan keyakinan individu terhadap kemungkinan tercapainya hasil yang diharapkan; 3) objektif, yaitu kemampuan memandang permasalahan berdasarkan fakta dan kondisi yang sebenarnya; 4) bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu menerima konsekuensi atas keputusan dan tindakan yang dilakukan; dan 5) rasional dan realistis, yaitu kemampuan mempertimbangkan sesuatu berdasarkan akal sehat dan keadaan nyata.

Pengembangan instrumen dilakukan melalui penyusunan kisi-kisi berdasarkan kelima aspek tersebut. Setelah melalui proses uji coba dan seleksi butir, instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data akhir terdiri atas 30 butir pernyataan. Setiap butir disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable* untuk mengukur kepercayaan diri secara lebih menyeluruh. Alternatif respons menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S),

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penskoran dilakukan menggunakan skala *Likert*, dengan pemberian skor secara berlawanan antara pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skor total diperoleh melalui penjumlahan seluruh skor jawaban responden. Dengan demikian, skor teoretis instrumen berada pada rentang 30-150.

Data pendukung penelitian diperoleh melalui dokumentasi, wawancara, dan pengamatan di lingkungan sekolah. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh informasi pendukung mengenai subjek dan pelaksanaan penelitian, sedangkan wawancara dan pengamatan dilakukan sebagai tindak lanjut untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan perilaku kepercayaan diri peserta setelah pemberian perlakuan.

Kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Assertive Training* yang dilaksanakan melalui tujuh pertemuan. Pelaksanaan intervensi disusun secara bertahap, mulai dari pengukuran awal, pembentukan kelompok, pemberian materi, latihan keterampilan asertif, hingga evaluasi dan pengukuran akhir. Rincian kegiatan setiap pertemuan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training*.

Pertemuan	Kegiatan dan Tujuan	Materi dan Aktivitas
1	*Pre-test* dan pembentukan kelompok	Pengukuran awal tingkat kepercayaan diri menggunakan instrumen penelitian, perkenalan anggota, penyampaian tujuan layanan, serta pembentukan kesepakatan kelompok. Pertemuan ini merupakan tahap persiapan dan pengukuran, bukan latihan aktif *Assertive Training*.
2	Pengenalan konsep asertivitas	Pemberian pemahaman mengenai pengertian, karakteristik, hak-hak asertif, serta perbedaan perilaku pasif, agresif, dan asertif. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan identifikasi pengalaman pribadi.
3	Latihan membangun harga diri	Identifikasi kelebihan dan potensi diri, pengenalan pikiran negatif, serta latihan memberikan penilaian positif terhadap diri sendiri. Peserta melakukan refleksi dan menyusun pernyataan positif mengenai kemampuan dirinya.
4	Latihan komunikasi asertif	Pengenalan dan praktik penggunaan *I-statements*, kontak mata, nada suara, ekspresi wajah, serta postur tubuh. Peserta melakukan simulasi dan permainan peran dalam situasi komunikasi sehari-hari.
5	Penerapan keterampilan asertif melalui tugas rumah	Peserta memperoleh tugas untuk menerapkan keterampilan komunikasi asertif dalam situasi nyata, seperti menyampaikan pendapat, mengungkapkan perasaan, dan menolak permintaan secara tepat.
6	Peninjauan tugas rumah dan penguatan keterampilan	Pembahasan pengalaman peserta dalam melaksanakan tugas rumah, identifikasi kendala, pemberian umpan balik, serta permainan peran untuk memperkuat kemampuan menyampaikan pendapat dan mempertahankan hak secara asertif.
7	Evaluasi dan *post-test*	Refleksi terhadap keseluruhan kegiatan, evaluasi perkembangan keterampilan asertif, penguatan materi, serta pengukuran akhir tingkat kepercayaan diri menggunakan instrumen penelitian.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

Setiap kegiatan dilaksanakan berdasarkan pedoman layanan yang telah disusun sebelumnya agar tujuan, materi, dan aktivitas pada setiap pertemuan tetap konsisten. Kehadiran peserta dipantau melalui daftar hadir pada setiap pertemuan. Keterlaksanaan intervensi diperiksa menggunakan lembar observasi atau daftar periksa (*checklist*) yang memuat kesesuaian antara kegiatan yang direncanakan dan kegiatan yang dilaksanakan, keterlibatan peserta, pelaksanaan latihan atau permainan peran, serta pemberian dan peninjauan tugas rumah. Dengan demikian, pelaksanaan intervensi dapat dipantau secara sistematis dan konsisten. Sedangkan kelompok kontrol memperoleh materi mengenai kepercayaan diri melalui penjelasan, diskusi, dan tanya jawab tanpa diberikan latihan perilaku maupun permainan peran menggunakan teknik *Assertive Training*. Kelompok kontrol tetap mengikuti pengukuran *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan kelompok eksperimen.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan skor kepercayaan diri siswa berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Statistik deskriptif meliputi nilai rata-rata, skor minimum, dan skor maksimum. Peningkatan skor kepercayaan diri dianalisis menggunakan *N-Gain* untuk mengetahui besarnya peningkatan secara deskriptif berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Analisis inferensial dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0{,}05$) dengan pengujian dua arah (*two-tailed*), karena penelitian bertujuan mengetahui ada atau tidaknya perbedaan peningkatan kepercayaan diri antara kedua kelompok tanpa menetapkan arah perbedaan secara mutlak. Hasil utama penelitian ditentukan berdasarkan perbedaan skor perubahan (*gain score*), yaitu selisih antara skor *post-test* dan *pre-test* setiap siswa. Perbedaan *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan untuk menilai perbedaan peningkatan kepercayaan diri setelah pelaksanaan kegiatan.

Sebelum pengujian hipotesis, distribusi data diperiksa menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan kesamaan *varians* diperiksa menggunakan uji *Levene*. Mengingat jumlah subjek hanya lima siswa pada setiap kelompok, hasil uji asumsi tidak dijadikan satu-satunya dasar pemilihan teknik analisis. Pemeriksaan juga dilakukan terhadap skor individual dan kemungkinan adanya pencilan (*outlier*). Apabila data memenuhi asumsi parametrik, perbedaan *gain score* dianalisis menggunakan *independent samples t-test*. Baris *equal variances assumed* digunakan apabila asumsi kesamaan *varians* terpenuhi, sedangkan baris *equal variances not assumed* (*Welch's t-test*) digunakan apabila *varians* kedua kelompok tidak homogen.

Apabila asumsi parametrik tidak terpenuhi atau terdapat pencilan yang memengaruhi hasil analisis, pengujian dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney U* dengan pendekatan *exact* apabila tersedia. Hasil uji inferensial diinterpretasikan dengan mempertimbangkan ukuran sampel yang kecil dan keterbatasan daya uji statistik. Interpretasi hasil pengujian juga memperhatikan arah dan besarnya perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil analisis selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara kedua kelompok. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics* versi 32.0.0.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Rata-rata skor *pre-test* kelompok eksperimen sebesar 76,00, sedangkan kelompok kontrol sebesar 80,00, sehingga terdapat selisih rata-rata awal sebesar 4,00 poin. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,256 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa perbedaan skor awal antara kedua kelompok belum terdeteksi secara statistik dalam sampel penelitian ini. Namun, hasil tersebut tidak dapat dijadikan bukti bahwa kedua kelompok memiliki kondisi awal yang setara, mengingat jumlah subjek yang terbatas, yaitu lima siswa pada setiap kelompok. Oleh karena itu, interpretasi hasil penelitian tetap mempertimbangkan kemungkinan adanya ketidakseimbangan karakteristik awal antarkelompok. Perubahan skor setelah perlakuan dianalisis dengan memperhatikan skor *pre-test* dan *post-test* serta nilai *N-Gain* masing-masing kelompok.

Setelah kegiatan selesai, rata-rata skor *post-test* kelompok eksperimen meningkat menjadi 126,00, sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata sebesar 81,20. Hasil uji *independent samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan skor kepercayaan diri yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($t = -15,607$; $p < 0,001$). Nilai t negatif menunjukkan bahwa pengurangan rerata dilakukan berdasarkan urutan kelompok kontrol dikurangi kelompok eksperimen, sehingga menghasilkan nilai negatif karena rerata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa siswa yang memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* memiliki skor kepercayaan diri lebih tinggi dibandingkan siswa pada kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *Assertive Training* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa Kelas XI SMA Budi Bakti Samarinda.

Analisis peningkatan kepercayaan diri dilakukan menggunakan rata-rata *N-Gain* individual dengan skor maksimum ideal 150, yang diperoleh dari 30 butir pernyataan dengan skor maksimum 5 pada setiap butir. Perhitungan *N-Gain* dilakukan dengan membandingkan selisih skor *pre-test* dan *post-test* setiap siswa terhadap selisih skor maksimum ideal dan *pre-test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh rata-rata *N-Gain* sebesar 0,6688 yang termasuk kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata *N-Gain* sebesar 0,0153 yang termasuk kategori rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa peningkatan skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen secara deskriptif lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Meskipun demikian, kategori *N-Gain* hanya menunjukkan tingkat peningkatan skor dan tidak secara mandiri membuktikan efektivitas perlakuan. Oleh karena itu, interpretasi hasil tersebut perlu dikaitkan dengan pengujian perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Perbandingan Peningkatan Kepercayaan Diri antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol.

Kelompok	Rata-rata *Pre-test*	Rata-rata *Post-test*	*N-Gain* (Kategori)
Eksperimen	76,00	126,00	0,6688 (Sedang)
Kontrol	80,00	81,20	0,0153 (Rendah)

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, dengan kenaikan rerata masing-masing sebesar 50,00 dan 1,20. Sebelum perlakuan, kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan skor yang signifikan, sedangkan setelah perlakuan terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kedua kelompok. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *Assertive Training* berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri siswa yang lebih besar dibandingkan kondisi kelompok kontrol dalam konteks penelitian ini. Temuan tersebut memberikan dukungan empiris terhadap penggunaan *Assertive Training* sebagai salah satu alternatif intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa Kelas XI SMA Budi Bakti Samarinda. Meskipun demikian, interpretasi efektivitas intervensi perlu mempertimbangkan desain penelitian *non*-acak, jumlah subjek yang terbatas, serta kemungkinan pengaruh faktor lain selama pelaksanaan perlakuan.

Peningkatan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen diduga berkaitan dengan karakteristik pelaksanaan *Assertive Training* yang menekankan pemahaman, praktik, dan penguatan keterampilan asertif. Kegiatan berupa pengenalan kondisi diri, penggunaan *I-statements*, latihan komunikasi verbal dan *non*-verbal, serta pemberian tugas rumah dirancang untuk memberikan kesempatan kepada siswa mempelajari dan mencoba bentuk komunikasi asertif dalam situasi sehari-hari. Pendekatan praktik dan *role-play* dalam pelatihan asertif sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa proses pembelajaran keterampilan asertif dapat melibatkan pemberian instruksi, pemodelan, latihan, umpan balik, dan penguatan untuk mendukung pembentukan keterampilan serta efikasi diri (Golshiri *et al.*, 2023). Meskipun demikian, penelitian ini belum mengukur perubahan keterampilan komunikasi dan harga diri secara terpisah, sehingga mekanisme tersebut masih merupakan penjelasan teoretis yang mungkin mendasari peningkatan kepercayaan diri, bukan mekanisme yang telah dibuktikan secara langsung.

Temuan penelitian ini berbeda dari Permatasari & Muis (2020), yang melaporkan bahwa latihan asertif tidak efektif dalam konteks penelitiannya. Sebaliknya, hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan kepercayaan diri siswa setelah memperoleh *Assertive Training* melalui konseling kelompok, dengan rata-rata skor kelompok eksperimen meningkat dari 76,00 menjadi 126,00 dan *N-Gain* sebesar 0,6688 (kategori sedang). Hasil tersebut sejalan dengan Dewantari *et al.* (2021), yang meneliti 12 remaja berusia 13-14 tahun di SMP Muhammadiyah 3 Depok, Yogyakarta, menggunakan desain *quasi-experimental non-equivalent control group*. Penelitian tersebut menggunakan skala kepercayaan diri dan analisis *Wilcoxon* serta *Mann-Whitney*, dengan hasil bahwa kelompok yang memperoleh konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* mengalami peningkatan kepercayaan diri dibandingkan kelompok kontrol. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa latihan asertif berpotensi membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri, meskipun karakteristik peserta dan desain penelitian berbeda. Efektivitas teknik ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan karakteristik peserta dan konteks penelitian.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

Temuan ini juga didukung oleh Rusmana *et al.* (2020), yang melibatkan 191 siswa sekolah menengah kejuruan dari populasi 420 siswa, dengan 28 siswa teridentifikasi memiliki harga diri rendah. Intervensi dilaksanakan dalam enam sesi, masing-masing selama 90 menit, menggunakan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) dengan reliabilitas 0,92 dan desain *pretest-posttest control group*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* memberikan hasil lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Kamil *et al.* (2018) juga menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group* untuk menguji peningkatan kepercayaan diri siswa SMP melalui konseling kelompok dengan teknik latihan asertif. Hasil pengujian menunjukkan peningkatan skor kelompok eksperimen yang signifikan ($t = 36{,}701$; $p < 0{,}001$). Meskipun kedua penelitian tersebut menunjukkan kecenderungan hasil yang mendukung latihan asertif, besarnya perubahan tidak dapat dibandingkan secara langsung karena perbedaan instrumen, karakteristik peserta, bentuk intervensi, dan pelaporan statistik.

Perbedaan hasil penelitian dengan Permatasari & Muis (2020) maupun kesamaan dengan penelitian lain kemungkinan berkaitan dengan karakteristik peserta, kebutuhan konseling, rancangan penelitian, intensitas layanan, serta tahapan latihan asertif yang diterapkan. Penelitian ini menggunakan kelompok kontrol yang memperoleh materi kepercayaan diri tanpa latihan asertif, sehingga menyediakan pembanding untuk mengevaluasi perbedaan perubahan pada kedua kelompok. Namun, perbedaan hasil antara penelitian belum dapat dipastikan disebabkan oleh satu faktor tertentu. Variasi karakteristik peserta, durasi layanan, instrumen pengukuran, dan konteks pelaksanaan perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan efektivitas *Assertive Training*.

Meskipun demikian, peningkatan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai *N-Gain* sebesar 0,6688 yang berada pada kategori sedang, sehingga efektivitas intervensi belum menunjukkan peningkatan pada kategori tinggi. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam jumlah subjek yang relatif sedikit dan pelaksanaan yang hanya melibatkan satu sekolah, sehingga generalisasi hasil terhadap populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Pemilihan subjek berdasarkan tingkat kepercayaan diri yang rendah berpotensi menimbulkan bias seleksi dan regresi menuju rerata (*regression to the mean*), yaitu kemungkinan terjadinya peningkatan skor pada pengukuran berikutnya akibat fluktuasi skor awal. Penggunaan instrumen yang sama pada *pre-test* dan *post-test* juga berpotensi menimbulkan efek pengulangan pengukuran (*testing effect*), sedangkan ekspektasi peserta maupun peneliti terhadap keberhasilan intervensi dapat memengaruhi respons dan interpretasi hasil. Dinamika interaksi kelompok, seperti dukungan antaranggota, keterbukaan, dan pengaruh *interpersonal*, juga berpotensi turut berkontribusi terhadap perubahan kepercayaan diri sehingga efek intervensi tidak sepenuhnya dapat diatribusikan pada teknik *Assertive Training*. Pengukuran yang terbatas pada *pre-test* dan *post-test* juga belum memberikan bukti kuat mengenai keberlanjutan perubahan dalam jangka panjang. Meskipun metode penelitian mencantumkan tindak lanjut pada 11 Juni 2026 melalui wawancara dan pengamatan, data tindak lanjut tersebut belum dianalisis secara sistematis sebagai bagian dari hasil penelitian.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2797-2809
Email: pantherajurnal@gmail.com

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pemberian teknik *Assertive Training* melalui konseling kelompok menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa Kelas XI SMA Budi Bakti Samarinda. Peningkatan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya memperoleh materi mengenai kepercayaan diri tanpa latihan asertif. Perbedaan hasil *post-test* yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$) memberikan bukti bahwa penerapan teknik *Assertive Training* berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri siswa dalam konteks penelitian ini. Meskipun demikian, temuan tersebut perlu ditafsirkan secara proporsional dengan mempertimbangkan keterbatasan jumlah subjek dan cakupan penelitian yang hanya melibatkan satu sekolah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas dan masih memerlukan pengujian lebih lanjut dengan jumlah subjek serta cakupan sekolah yang lebih beragam.

SARAN

Guru BK dapat mempertimbangkan penerapan *Assertive Training* dalam konseling kelompok sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu siswa yang mengalami hambatan dalam menyampaikan pendapat dan berkomunikasi secara asertif. Pelaksanaan layanan perlu didukung oleh kompetensi fasilitator dalam mengelola dinamika kelompok, pedoman latihan yang sistematis, pengaturan durasi kegiatan yang memadai, serta pemantauan perkembangan siswa selama dan setelah pemberian layanan. Pihak sekolah juga diharapkan memberikan dukungan melalui penyediaan tempat, waktu, dan fasilitas yang kondusif agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berlangsung secara optimal.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan latar belakang sekolah yang beragam untuk meningkatkan keterwakilan hasil penelitian. Penggunaan instrumen pengukuran yang telah tervalidasi, penambahan kesempatan latihan peran, serta pengaturan durasi intervensi yang lebih terstruktur perlu dipertimbangkan. Pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) juga disarankan dilakukan dalam rentang waktu yang ditetapkan secara jelas, misalnya satu hingga tiga bulan setelah intervensi, untuk mengevaluasi konsistensi dan keberlanjutan peningkatan kepercayaan diri siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Budi Bakti Samarinda yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan dan masukan yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel, serta kepada para siswa yang telah bersedia berpartisipasi sebagai responden. Penulis turut menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

Dewantari, T., Surya, B. H., & Bulantika, S. Z. (2021). Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents. *Jurnal Kependidikan : Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang*

Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran, *7*(1), 35-41. https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3317

Golshiri, P., Mostofi, A., & Rouzbahani, S. (2023). The Effect of Problem-Solving and Assertiveness Training on Self-Esteem and Mental Health of Female Adolescents: A Randomized Clinical Trial. *BMC Psychology, 11*(1), 1-8. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01154-x

Hasibuan, M. A. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2018). Effectiveness of Group Counseling Cognitive Behavior Therapy Cognitive Restructuring Technique and Assertive Skill Training to Improve Assertive Behavior Students. *Jurnal Bimbingan Konseling,* *7*(1), 55-62. https://doi.org/10.15294/jubk.v7i1.22609

Kamil, B., Monica, M. A., & Maghrobi, A. B. (2018). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training*. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling,* *5*(1), 23-34. https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2663

Mandini, G. W., & Hartono, H. (2018). Analisis Kemampuan Menyelesaikan Soal HOTS Model TIMSS dan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PYTHAGORAS: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika, 13*(2), 148-157. https://doi.org/10.21831/pg.v13i2.21234

Nabilah, R., & Rosalina, E. (2019). Hubungan Antara Harga Diri dengan Perilaku Asertif pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi, 4*(2), 33-42. https://doi.org/10.22437/jpj.v5i02.10335

Pengga, L. S. D. (2020). Konseling Kelompok Strategi *Asertif Training* Efektif Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMP Dapena 1 Surabaya. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling,* *4*(2), 272-277. https://doi.org/10.26539/teraputik.42443

Permatasari, I. D., & Muis, T. (2020). Penerapan Strategi Latihan *Asertif* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dalam Mengungkapkan Pendapat Siswa Kelas X IBB SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. *PD ABKIN JATIM Open Journal System, 1*(1), 282-287. https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.49

Rusmana, N., Hafina, A., Siddik, R. R., & Nur, L. (2020). Self-Esteem Development of Vocational High School Students in Indonesia: Does Group Counseling with Assertive Training Technique Help?. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, *39*(3), 573-582. https://doi.org/10.21831/cp.v39i3.31363

Yoshinaga, N., & Cooper, S. (2025). The Four Pathways of Assertiveness: A Multidimensional Framework for Enhancing Individual Well-Being. *Frontiers in Psychology, 16*, 1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1610807