



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
*ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP  
NEGERI 2 AMPELGADING PEMALANG**

**SKRIPSI**

**Disusun sebagai salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Oleh  
Alfi Rachmah Hidayah  
1301414058**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2020**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi dengan judul “Efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading Pematang” benar benar hasil karya sendiri. Bukan plagiat dari karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, Desember 2019



Alfi Rachmah Hidayah  
NIM.1301414058

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Efektivitas konseling kelompok teknik Assertive Training untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading Pematang” disusun oleh Alfi Rachmah Hidayah dengan NIM 1301414058. Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi FIP Unnes pada hari Kamis tanggal 16 Januari 2020

### PANITIA:



Ketua  
Dr. Sungkowo Edy Mulyono, M.Si  
NIP. 19680704 200501 1 001

Sekretaris

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Mulawarman'.

Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D  
NIP. 19771223 200501 1 001

Penguji I

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Maria Theresia Sri Hartati'.

Dra. Maria Theresia Sri Hartati, M.Pd., Kons  
NIP. 19601228 198601 2 001

Penguji II

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Suharso'.

Dr. Suharso, M.Pd. Kons  
NIP. 19620220 198710 1 001

Penguji III

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Mungin Eddy Wibowo'.

Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons  
NIP. 19521120 197703 1 002

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

Seseorang yang berani untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, dengan tidak menyakiti orang lain adalah individu yang percaya diri

(Alfi Rachmah Hidayah)

### **PERSEMBAHAN :**

Skripsi ini saya persembahkan untuk  
Almamater Jurusan Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP NEGERI 2 Ampelgading Pematang.

Penulis menyadari selama menyusun skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd.,Kons. selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan ilmu, motivasi, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini. Selain itu penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Kusnarto Kurniawan,S.Pd, M.Pd, Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Dra.Maria Theresia Sri Hartati, M. Pd, selaku dosen penguji 1 yang telah menguji dan memberikan masukan untuk skripsi ini.

5. Dr. Suharso, M.Pd. Kons, selaku dosen penguji 2 yang telah menguji dan memberikan masukan untuk skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat.
7. Kepala Sekolah SMP NEGERI 2 Ampelgading pemalang, yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian
8. Segenap Guru BK SMP NEGERI 2 Ampelgading Pemalang yang telah membantu peneliti selama penelitian
9. Bapak Tofanudin, Ibu Siti Badriyah, adik Alfansa Syukron Amin serta semua keluarga di rumah yang tiada henti-hentinya mendoakan dan memberi semangat untuk segera menyelesaikan studi ini.
10. Sahabat-sahabat limbadnisty, bidadari surga, dan teman-teman BK 2014 yang telah meemani penulis dalam suka mapun duka
11. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, serta dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan khususnya terkait dengan perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling.

Semarang, Desember 2019

Penulis

## ABSTRAK

**Alfi Rachmah Hidayah. 2019.** Efektifitas konseling kelompok teknik *Assertive Training* Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP NEGERI 2 Ampelgading Pemalang. Skripsi jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena rendahnya kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading Pemalang. Siswa siswa yang memiliki masalah kurang percaya diri mereka cenderung mudah cemas dalam menghadapi kesulitan, sulit menetralsisir timbulnya ketegangan, bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, dan gugup. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading Pemalang sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, menganalisis kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading Pemalang sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* serta membuktikan efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Jenis Penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen dengan desain *Pre-Eksperimental Design* berbentuk *One-Group Pretest-Postest*. Subyek penelitian 7 dari 61 siswa yang mengikuti *Pretest*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan *Treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik *Assertive Traininng* tingkat kepercayaan diri siswa meningkatkan rata-rata 15%, dari hasil awal 49%, menjadi 64% saat *postest*. Selain itu diperoleh data dari hasil *uji Wilcoxon* yaitu *Asymp.sig* (2 tailed) bernilai 0,018. Nilai *Asymp.sig*  $0,018 < 0,05$  maka hipotesis penelitian diterima. Dengan kata lain bahwa koseling kelompok teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 2 Ampelgading Pemalang.

**Kata kunci** : kepercayaan diri, konseling kelompok teknik *assertive training*.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>PERNYATAAN.....</b>	ii
<b>PENGESAHAN.....</b>	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	iv
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	v
<b>ABSTRAK.....</b>	vii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	viii
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xi
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	
2.1 Penelitian Terdahulu.....	11
2.2 Kepercayaan Diri.....	13
2.2.1 Pengertian Percaya Diri.....	13
2.2.2 Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri dan Tidak Percaya Diri.....	14
2.2.3 Membangun Percaya Diri.....	16
2.3 Layanan Koseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	18
2.3.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	19
2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	20
2.3.3 Asas-asas Konseling Kelompok.....	22
2.3.4 Dinamika Kelompok.....	24
2.3.5 Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	25
2.3.6 Pemimpin Kelompok.....	31
2.3.7 Kekuatan Konseling Kelompok.....	33
2.3.8 Pengertian Assertive Training.....	34
2.3.9 Tujuan Assertive Training.....	36
2.3.10 Kelebihan yang ada dalam teknik Assertive Training.....	38
2.4 Kerangka Berfikir.....	39
2.5 Hipotesis.....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	43
3.1 Jenis penelitian dan Desain.....	43



3.1.1	Jenis Penelitian.....	44
3.1.2	DesainPenelitia.....	45
3.2	Variabel Penelitian.....	46
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	46
3.2.2	Variabel bebas ( <i>Independen</i> ).....	46
3.2.3	Variabel terikat ( <i>Dependen</i> ).....	47
3.2.4	Hubungan Antar Variabel.....	47
3.3	Definisi Operasional Variabel.....	48
3.4	Subjek Penelitian.....	49
3.4.1	Populasi Penelitian.....	49
3.4.2	Sampel penelitian.....	49
3.5	Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	50
3.6	Penyusunan Instrumen.....	52
3.7	Validitas dan Reliabilitas.....	53
3.8	Teknik Analisis Data.....	56
3.8.1	Analisis Deskriptif.....	56
3.8.2	Uji Wilcoxon.....	58
<b>BAB 4 HASIL PENETILIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		
4.1	Hasil Penelitian.....	60
4.1.1	Kepercayaan Diri Sebelum Diberikan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	60
4.1.2	Kepercayaan Diri Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	62
4.1.3	Perbandingan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading Sebelum dan Setelah diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	64
4.1.4	Hasil Uji Wilcoxon.....	65
4.1.5	Laporan Hasil Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> ....	67
4.1.6	Hasil Pengamatan Selama Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	77
4.1.7	Teknik <i>Assertive Training</i> Dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.....	78
4.2	Pembahasan .....	78
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	82
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		85
5.1	Simpulan.....	85
5.2	Saran.....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		87
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>		90

## DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Penskoran Kategori Pernyataan Skala.....	52
3.2 Kriteia Reliabilitas.....	56
3.3 Kriteria Tingkat Kepercayaan Diri.....	57
4.1 Hasil <i>Pretest</i> siswa Kelas VIII SMP NEGERI 2 Ampelgading Pemalang.....	62
4.2 Hasil <i>Pretest</i> Siswa Anggota Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	63
4.3 Hasil <i>Posttest</i> Siswa Anggota Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	63
4.4 Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Anggota Kelompok .....	64
4.5 Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> .....	65
4.6 Test Statistics .....	66
4.7 Hasil Laporan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	67
4.8 Hasil Pengamatan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	72

## DAFTAR GAMBAR

No		Halaman
2.1	Kerangka Berfikir.....	41
3.1	Desain Penelitian.....	44
3.2	<i>One-group Pretest-Postest</i> .....	46
3.3	Hubungan Antar Variabel. ....	47
3.4	Prosedur Penyusunan Instrumen.....	53

## DAFTAR GRAFIK

No		Halaman
4.1	Hasil <i>Pre-test</i> .....	62
3.1	Hasil <i>Pos-test</i> .....	63
3.2	Hasil Perbandingan <i>Pre-tes dan Post-test</i> .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

No		Halaman
1	Pedoman Wawancara .....	90
2	Hasil Wawancara.....	91
3	Pedoman Wawancara Per-variabel.....	94
4	Hasil Wawancara pra penelitian variabel.....	95
5	Kisi-kisi skala sebelum Try Out.....	97
6	Skala Percaya Diri sebelum Try-Out.....	99
7	Tabulasi <i>Try-out</i> .....	103
8	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	104
9	Skala Percaya Diri setelah <i>Try-Out</i> .....	106
10	Tabulasi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	110
11	Uji <i>wilcoxon</i> .....	112
12	Rencana Pelaksanaan Layanan(RPL).....	113
13	Penilaian Proses .....	134
14	Penilaian Proses per-individu.....	141
15	Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	144
16	Surat Keterangan Penelitian.....	160
17	Dokumentasi.....	161

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa perkembangan transisi antara anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosialemosional. Hurlock dalam Syamsu, Yusuf (2009 : 21) Anak pada usia 13 tahun merupakan masa dimana anak mencari jati diri, yang sering disebut masa remaja. Ketika individu memasuki usia remaja, salah satu tugas perkembangan yang utama adalah pembentukan identitas diri (*self identity*). Haryadi (2013) menyatakan bahwa masa remaja (*adolescence*) ditandai adanya kecenderungan *identity-identity confusion*. Sebagai persiapan ke arah kedewasaan didukung pula oleh kemampuan dan kecakapan-kecakapan yang dimilikinya dia berusaha untuk membentuk dan memperlihatkan identitas diri, ciri-ciri yang khas dari dirinya.

Pada setiap fase perkembangan, terdapat tugas-tugas perkembangan yang berbeda dari fase sebelumnya, untuk memenuhi tugas perkembangan tersebut, penting untuk remaja mempunyai kepercayaan diri. Menurut Wiranegara, Chibita (2010:3), percaya diri adalah karakter seseorang dengan kepercayaan positif terhadap dirinya sehingga individu bisa mengontrol hidup dan rencana rencananya. Selanjutnya menurut Thursan, Hakim (2004: 6) kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai tujuan hidupnya.

Kemudian menurut Santrock (2003: 336) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Individu yang memiliki rasa percaya diri akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya. Dari beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sendiri dan melekat pada dirinya agar dapat melakukan sesuatu secara positif sesuai dengan kemampuannya tanpa ada rasa dirugikan atau dipaksakan oleh orang lain. Individu tersebut dapat menerima dirinya apa adanya, kemudian mampu untuk memahami dirinya sendiri dan pada akhirnya akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu dengan baik.

Widjaja, Hendra (2016:63) menyatakan bahwa dalam hidup sangat diperlukan sekali kepercayaan terhadap diri sendiri untuk mencapai sebuah kesuksesan. “Kunci untuk mendapatkan kepercayaan diri adalah dengan memahami diri sendiri.” Individu harus yakin akan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya. Dengan begitu individu akan mampu melewati tantangan, berani mengambil resiko, tidak takut gagal, itu mengapa perlu untuk individu mempunyai kepercayaan diri, karena dengan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi siswa tidak akan selalu berfikir negatif tentang dirinya sendiri dan tidak merasa ragu terhadap kemampuan yang dimilikinya, akan tetapi kenyataannya tidak semua individu memiliki rasa percaya diri yang cukup.

Ciri-ciri individu yang percaya diri menurut Widjaja, Hendra (2016:63) yaitu: akan mampu melewati tantangan, berani mengambil resiko, tidak takut gagal, *positive thinking*, berani berpendapat, bisa berpikir realistis, dan bisa menghargai orang lain. Individu yang memiliki rasa percaya diri akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena individu tersebut tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya. Selanjutnya ciri individu yang percaya diri menurut Jacinta dalam Nasrina dan Slamet (2016) yaitu: Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain (berani menjadi diri sendiri), mempunyai pengendalian diri yang baik dan mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.

Widjaja, Hendra (2016:69) ada beberapa cara sederhana untuk membangun kepercayaan diri yaitu: mengevaluasi diri secara obyektif, jujur terhadap diri sendiri, *positive thinking*, gunakan *self-affirmation*, berani mengambil resiko, bersyukur, dan menetapkan tujuan yang realistis. Sedangkan seseorang yang selalu beranggapan bahwa dirinya tidak berharga, tidak mempunyai sesuatu yang bisa dibanggakan dan selalu pesimis, merupakan gambaran dari seseorang yang kurang percaya diri.

Berdasarkan fenomena yang diperoleh dari hasil wawancara dengan bapak Dzakir selaku guru BK di SMP Negeri 2 Ampelgading Pematang, mendapat hasil



bahwa beberapa siswa yang ada dikelas VIII mempunyai rasa kurang percaya diri, ditandai dengan siswa yang tidak berani maju didepan kelas, gerogi ketika diminta berbicara didepan umum, berbicara terbata-bata, dan merasa malu ketika berjalan dilihat banyak orang. Menurut Rakhmat, J (2009) menyatakan bahwa “faktor yang paling menentukan dalam hambatan tampil didepan umum adalah kurangnya kepercayaan terhadap diri sendiri”. Seseorang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari presentasi atau bicara di depan umum, merasa malu yang berlebihan ketika menjadi pusat perhatian. Siswa yang mempunyai masalah kurang percaya diri akan merasa bahwa dirinya rendah, kecil, tidak berharga, tidak ada artinya, bergantung dan pesimis, mereka cenderung menghindari situasi komunikasi dan lebih memilih untuk menyendiri.

Masalah kurangnya rasa percaya diri yang dialami siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading Pematang, merupakan masalah yang cukup serius, apabila tidak mendapatkan perhatian khusus dari guru Bimbingan dan Konseling dikhawatirkan akan mengganggu siswa dalam meraih prestasi, sehingga hasil yang diterima tidak optimal. Untuk itu perlu diupayakan kegiatan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Konseling kelompok dianggap sesuai bagi individu yang perlu berbagi sesuatu dengan orang lain untuk merasa dirinya dimiliki dan dihargai, individu dapat berbincang tentang kebingungan mereka, nilai hidup mereka dan masalah-masalah yang dihadapi, individu yang memerlukan dukungan rekan senasib yang lebih mengerti dirinya, individu yang memerlukan pengalaman dalam kelompok untuk memahami dan memotivasi diri, individu yang ingin memecahkan masalahnya dengan kehadiran orang lain,

individu yang perlu untuk mengamati bagaimana reaksi orang lain atas masalah mereka.

Menurut Wibowo (2019: 59), konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitikberatkan (memusatkan) pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terauputis, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan dan bantuan. Kemudian menurut Latipun (2005: 147) konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam bentuk berkelompok dengan suasana yang dinamis, yang dapat memberikan kemudahan dalam penyelesaian suatu masalah yang dialami.

Konseling kelompok akan mendorong terjadinya interaksi antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok serta menumbuhkan hubungan yang hangat, akrab, terbuka sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, memperluas wawasan dan pengalaman saling menghargai serta berbagi rasa antar anggota kelompok. Kedinamisan ini dapat mengantarkan terjadinya perubahan positif dalam diri masing- masing anggota kelompok, dalam konseling kelompok siswa dilatih untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya, serta mengungkapkan apa yang diyakininya, individu juga akan mendapat dukungan dari rekan/ teman sebaya yang memiliki masalah yang sama dan juga lebih mengerti dirinya serta dapat memotivasi satu sama lain.

Peneliti memandang perlu menggunakan konseling kelompok dengan suatu teknik khusus untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu dengan teknik *Assertive Training*, teknik *assertive training* merupakan salah satu teknik yang ada didalam pendekatan behavioristik, dimana pendekatan ini dapat mengubah tingkah laku individu. Kepercayaan diri merupakan suatu yang dapat diubah atau ditingkatkan melalui perubahan tingkah laku dari hasil belajar di lingkungan. sehingga dengan konseling kelompok teknik *assertive training* ini dirasa mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Menurut Corey (2010:193) Teori belajar, modifikasi tingkah laku, dan terapi behavioristik adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Menurut Willis (2004:69) terapi behavioral berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F Skinner, menurut teori ini perubahan tingkah laku bersumber dari hasil belajar di lingkungan. Willis (2004:72) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Gusti,.dkk (2014). Menunjukkan hasil bahwa Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, dengan subyek penelitian 16 siswa, 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol. Hasil dari kelompok eksperimen berupa konseling kelompok dengan skor lebih besar yaitu 127,5 dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan layanan klasikal dengan skor 126,5.

Dengan demikian konseling kelompok teknik *Assertive Training* lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, dibandingkan dengan layanan klasikal. Kemudian penelitian selanjutnya dilakukan oleh Maghrobi, Bustomi (2017) bahwa kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok teknik *Assertive Training*, penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* lebih efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa, dibandingkan dengan layanan klasikal.

Asumsi dasar dari *assertive training* adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, dan apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. Menurut Corey (dalam Lilis, 2013) *assertif training* adalah ekspresi langsung, jujur dari pikiran, perasaan, dan kebutuhan atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan. Teknik *assertif* juga dapat diartikan sebagai sebuah ketrampilan mempertahankan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Mulyarto (2009:215) menjelaskan bahwa *assertive training* (latihan *asertif*) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *asertif training* adalah keterampilan menegakkan hak individu yang rasional dalam cara-cara yang membantu memastikan bahwa orang lain tidak dapat mengabaikan hak individu tersebut.

Sementara di sekolah sasaran peneliti yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading Pematang belum pernah dilakukan layanan konseling kelompok

dengan menggunakan teknik tertentu, selama ini yang dilakukan untuk menangani masalah siswa yaitu dengan memberikan layanan klasikal, individual, dan koordinasi dengan wali siswa yang bersangkutan. Dari Penjelasan dan fenomena yang ada, menjadi alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Efektivitas layanan konseling kelompok teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP NEGERI 2 Ampelgading Pematang”

## 1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas dapat disusun permasalahan yang akan diangkat yaitu:

1. Seberapa tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*?
2. Seberapa tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive Training*?
3. Apakah konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMPNegeri 2 Ampelgading?

## 1.3 Tujuan

Tujuan dari peneliti mengadakan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading setelah diberikan konseling kelompok teknik *assertive training*
3. Untuk menganalisa efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

#### **1.4. Manfaat**

Pada penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat kepada pihak lain, yaitu:

##### **1.4.1 Manfaat Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi pengembangan kajian ilmu bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok teknik *assertive training* dan kepercayaan diri sehingga dapat dijadikan referensi setelahnya.

##### **1.4.2 Manfaat Secara Praktis**

###### **1.4.2.1 Untuk guru BK**

Guru Bimbingan dan Konseling dapat memanfaatkan, melaksanakan dan mengaplikasikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

###### **1.4.2.2 Untuk Kepala Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat memfasilitasi pihak sekolah dalam pemberian layanan Bimbingan dan Konseling, serta dapat memberikan kontribusi untuk sekolah.

#### *1.4.2.3 Untuk penelitian selanjutnya*

Penelitian ini dapat dijadikan referensi yang dapat membantu penelitian selanjutnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan teknik *assertive training*.

## **BAB 2**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Penelitian tentang konseling assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa didukung oleh beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, penelitian ini berfokus pada konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Ada beberapa penelitian terdahulu yang mendukung penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Rina (2018) Penggunaan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan keterampilan *Equality* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok teknik assertive training mampu meningkatkan keterampilan *Equality* siswa. Hasil penelitian ini memberikan sumbang asih bagi peneliti karena konseling kelompok teknik assertive training merupakan salah satu variabel yang diteliti.

Penelitian terdahulu lainnya dilakukan oleh Im'roatun Siti (2016) yang meneliti tentang Keefektifan Konseling Kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dalam penelitiannya, terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri para siswa yang masuk dalam kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan kelompok kontrol dengan layanan informasi. Hasil tersebut berarti



menunjukkan bahwa konseling kelompok lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dibandingkan dengan layanan klasikal.

Penelitian yang dilakukan oleh Defriyanto dan Siti Masitoh (2016), Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, terlihat bahwa telah terjadi peningkatan konsep diri peserta didik dengan konseling *asertivenes training*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara konsep diri peserta didik dari sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling *asertive training*. Penelitian ini memberikan sumbang asih untuk penulis karena konseling kelompok teknik *assertive training* merupakan salah satu variabel yang akan diteliti.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sueb Aliansyah,dkk (2015) menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan skor percaya diri siswa, hal ini terbukti dari hasil yang diperoleh adalah adanya perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok sebesar 76,20%. Menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *gestald* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian ini memberikan sumbang asih terhadap penelitian yang dilakukan peneliti karena kepercayaan diri merupakan salah satu variabel yang diteliti.

Hasibuan, Wilda Fasim dan Levi, Stevani (2016) melakukan penelitian dengan hasil bahwa Kepercayaan diri siswa setelah proses diberikan layanan konseling kelompok mengalami peningkatan. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah masalah kepercayaan diri siswa dapat diatasi melalui layanan konseling

kelompok, yang mana penelitian ini memberikan sumbang asih bagi peneliti karena kepercayaan diri merupakan salah satu variabel yang akan diteliti.

## **2.2 Kepercayaan Diri**

Dalam pembahasan mengenai kepercayaan diri akan dijabarkan beberapa hal yaitu pengertian percaya diri, ciri – ciri individu yang percaya diri dan tidak percaya diri, gejala tidak percaya diri pada remaja, serta membangun percaya diri.

### ***2.2.1 Pengertian Percaya diri***

Menurut Wiranegara, Chibita (2010:3), percaya diri adalah karakter seseorang dengan kepercayaan positif terhadap dirinya sehingga ia bisa mengontrol hidup dan rencana rencananya. Menurut Aunillah dalam wilda dan levi (2016) kepercayaan diri merupakan kunci motivasi diri. Individu tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa kepercayaan diri. Percaya diri merupakan sebuah kekuatan yang luar biasa. Percaya diri laksana reaktor yang membangkitkan segala energi dan kemampuan yang ada pada diri anak maupun pemuda untuk mencapai cita-citanya. Imroatun Siti (2017) kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh seorang siswa untuk meraih harapan atau cita-cita yang diinginkannya. Seseorang dapat dikatakan percaya diri jika orang tersebut mandiri, artinya berdiri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain sepenuhnya, kemandirian akan terbentuk dalam pribadi yang percaya diri, hal ini terbentuk karena individu itu yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, serta telah mengenal kekurangan dan kelebihan yang

ada dalam dirinya. Widjaja (2016 : 53) berpendapat bahwa “ rasa percaya diri itu merupakan sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri”

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat dikatakan Percaya diri adalah kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sendiri dan melekat pada dirinya agar dapat melakukan sesuatu secara positif sesuai dengan kemampuannya tanpa ada rasa dirugikan atau dipaksakan oleh orang lain. Individu tersebut dapat menerima dirinya apa adanya, kemudian mampu untuk memahami dirinya sendiri dan pada akhirnya akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu dengan baik.

### ***2.2.2 Ciri - Ciri Individu Yang Percaya Diri Dan Tidak Percaya Diri***

Percaya diri sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan atau keinginan. Mastur., Sugiharto, D.Y.P. & Sukiman, (2012) menegaskan, apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri maka menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya, karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya.

Menurut Widjaja (2016: 53) menyebutkan beberapa ciri atau karakteristik yang memiliki rasa percaya diri yang proposional diantaranya: Percaya pada kemampuan dan potensi sendiri yang memadai, mempunyai kemampuan dan potensi yang memadai dan mental dan fisik yang menunjang penampilan, mampu menetralsir ketegangan dalam situasi tertentu, bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu, Latar belakang pendidikan keluarga baik, memiliki keterampilan yang menunjang kehidupan, mampu menyesuaikan diri,

berkomunikasi, dan bersosialisasi, memiliki pengalaman hidup yang menempa mental dan ketahanan diberbagai situasi, tidak bergantung pada orang lain, bersikap positif dalam menghadapi masalah.

Sedangkan individu yang tidak mempunyai kepercayaan diri menurut Hakim (2002: 8) dijabarkan sebagai berikut: mudah cemas dalam menghadapi kesulitan dengan tingkat tertentu, memiliki kelemahan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi, sulit menetralsir timbulnya ketegangan, gugup, latar belakang pendidikan keluarga kurang baik, tidak mampu mengembangkan diri, sering menyendiri, mudah putus asa, bergantung pada orang lain, bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Untuk mengetahui bahwa siswa yang tidak percaya diri.

Menurut Hakim (2002: 72) menyatakan bahwa dikalangan remaja terutama mereka yang berusia sekolah menengah pertama (SMP) terdapat berbagai macam tingkah laku yang jika diteliti lebih jauh merupakan pencerminan adanya gejala rasa tidak percaya diri, Pencerminan tingkah laku tidak percaya diri yang paling banyak dan paling mudah ditemui seperti: takut menghadapi ulangan, menarik perhatian dengan cara kurang wajar, tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat, grogi saat tampil di depan kelas, timbulnya rasa malu yang berlebihan. tumbuhnya sikap pengecut, sering mencontek saat menghadapi tes, mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi., salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis, tawuran dan main keroyok. Ciri-ciri individu percaya diri memiliki pengaruh besar terhadap penelitian yang dilakukan sebab dengan mengetahui ciri-ciri

individu percaya diri peneliti dapat menjadikan acuan dasar untuk membuat instrument penelitian.

### ***2.2.3 Membangun Percaya Diri***

Membangun kepercayaan bagi setiap individu berbeda- beda prosesnya, dan kepercayaan diri setiap individu juga berbeda tingkatanya. Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu. Suhardita (2011). Menurut Angelis dalam Suhardita dalam mengembangkan percaya diri terdapat tiga aspek yaitu Tingkah laku, yang memiliki indikator: melakukan sesuatu dengan maksimal, mendapat bantuan dari orang lain, dan mampu menghadapi segala kendala. Kedua emosi terdiri dari memahami perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, ketiga spiritual terdiri dari bahwa alam semesta adalah sebuah misteri, meyakini Tuhan dan mengagungkan Tuhan.

Berbeda dengan pendapat dari Widjaja (2016:69) jika seseorang sedang mengalami krisis kepercayaan diri dan ingin menumbuhkan percaya diri yang proporsional, maka individu tersebut harus memulainya dari dalam dirinya. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan dapat mengatasi kurangnya kepercayaan diri yang sedang ia alami. Terdapat beberapa cara untuk membangun rasa percaya diri seperti: (1) Evaluasi diri secara objektif. (2) Beri penghargaan yang jujur terhadap diri. (3) *Positive thinking*. (4) Gunakan *self affirmation*. (5) Berani mengambil resiko. (6) Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat tuhan. dan (7) Tetapkan tujuan yang realistis.

Cara pertama dengan evaluasi diri secara objektif merupakan cara untuk membangun kepercayaan diri dengan cara menyusun daftar kekayaan pribadi atau kelebihan, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau sarana yang mendukung kemajuan diri. Cara kedua memberi penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri dengan menyadari dan menghargai sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki, ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi, dan transformasi sejak dahulu hingga kini.

Adapun cara yang ketiga yaitu *positive thinking* dengan memerangi setiap asumsi, prasangka, atau persepsi negatif yang muncul dalam benak diri sendiri, jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang, dan menyebar hingga makin sulit dikendalikan. Cara keempat dengan menggunakan *self affirmation* berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri, misal: “saya pasti bisa”. Cara kelima berani mengambil resiko untuk tidak menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, atau mengatasi resiko. Cara keenam belajar mensyukuri dan menikmati rahmat tuhan dengan percaya bahwa tuhan pasti menginginkan yang terbaik untuk hidup ini. Cara terakhir menetapkan tujuan yang realistis untuk memudahkan dalam mencapai tujuan hidup, dengan begitu individu akan menjadi lebih percaya diri dalam mengambil langkah, tindakan, dan keputusan dalam mencapai masa depan.

Apabila ditinjau dari segi sosialisasi dapat dikatakan bahwa sekolah memegang peranan penting untuk mengembangkan kepercayaan diri pada siswa. Melengkapi pendapat diatas Hakim, Thursan (2002:136) mengemukakan bahwa kepercayaan diri siswa disekolah dapat dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan, seperti: memupuk keberanian untuk bertanya, peran guru yang aktif bertanya pada siswa, mengerjakan soal di depan kelas, Bersaing dalam mencapai prestasi belajar, aktif dalam kegiatan pertandingan olahraga, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, penerapan disiplin yang konsisten, Ikut serta dalam organisasi sekolah, menjadi ketua kelas, memperluas pergaulan yang sehat.

Dari seluruh kegiatan yang telah dipaparkan, konseling kelompok teknik assertive training adalah kegiatan yang paling tepat untuk diberikan kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Dalam proses konseling kelompok siswa akan terbiasa untuk mengemukakan pendapat, terbiasa untuk berfikir keras, serta meyakini pendapat yang dikemukakan. Proses ini suatu tantangan untuk mereka agar berani tampil didepan banyak orang dan berani mengajukan argumentasi.

### **2.3 Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training***

Dalam pembahasan mengenai konseling kelompok teknik assertive training akan dijabarkan beberapa hal yaitu definisi konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, asas-asas konseling kelompok, dinamika kelompok, pemimpin kelompok, kekuatan konseling kelompok, prosedur pelaksanaan konseling kelompok teknik assertive training, pengertian assertive training, tujuan assertive training, kelebihan teknik assertive training.

### **2.3.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitikberatkan (memusatkan) pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terauputis, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan dan bantuan. Wibowo (2019: 59). Kemudian menurut Prayitno & Amti (2015: 311) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang beranggotakan konselor dan klien, yaitu para anggota kelompok. Dalam konseling kelompok terjadi hubungan konseling yang hangat, terbuka, *permisif*, dan penuh keakraban. Juga terdapat pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi, dan tindak lanjut.

Selanjutnya Gazda (1978) bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Semua ciri terapeutik tersebut diciptakan dan dibina dalam sebuah kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan empati pribadi kepada sesama anggota kelompok dan kepada konselor. Para konseli adalah orang-orang yang pada dasarnya tergolong orang normal, yang menghadapi berbagai masalah yang tidak memerlukan perubahan secara klinis dalam struktur kepribadian untuk mengatasinya. Para konseli dapat memanfaatkan suasana komunikasi antarpribadi dalam kelompok untuk



meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup, serta untuk belajar dan/atau menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu.

Menurut Latipun konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Memperhatikan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam bentuk berkelompok dengan suasana yang dinamis, yang dapat memberikan kemudahan dalam penyelesaian suatu masalah yang dialami. Menurut Wibowo (2019: 61) tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok yaitu : pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

### ***2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok***

Secara umum tujuan konseling kelompok adalah untuk memperbaiki sikap serta perilaku anggota kelompok yang tidak efektif atau yang tidak bermanfaat. Corey (dalam Wibowo, 2019: 136). Marshal (dalam Wibowo, 2019: 137) menyatakan bahwa konseling kelompok dapat membantu anggota kelompok untuk : Mengembangkan keyakinan yang kuat terhadap pendapat pendapatnya sendiri, belajar memahami orang lain, belajar mendengarkan orang lain dengan sungguh-sungguh, mengintergrasikan perasaan dan pikiran yang dimilikinya, menjadi lebih efektif dalam situasi- situasi sosial, mempersiapkan iklim yang aman bagi penjelajahan perasaan-perasaan dan mengontrol perasaan-perasaannya

itu, belajar bagaimana menjadi lebih bertanggung jawab dengan tingkah laku sendiri, menjelajahi hubungan seseorang dengan orang lain.

Tujuan konseling kelompok menurut Prayitno (2004: 2-3) terbagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum konseling kelompok yaitu mengembangkan kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif. Melalui layanan konseling kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diingankan melalui berbagai cara.

Menurut Wibowo (2019:139) tujuan konseling kelompok adalah memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman nilai bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut. Konseling kelompok bisa menyediakan lingkup sosial relistik yang didalamnya klien bisa berinteraksi dengan rekan sebaya, yang tidak hanya memiliki pemahaman mirip dengan problematau kekhawatiran yang dibawa klien kekelompok namun juga banyak kasus, menghadapi problem yang sama. Konseling kelompok dapat menyediakan rasa aman bagi anggota-anggota kelompok yang perlu berinteraksi secara spontan dan bebas, dan bersedia mengambil resiko apapun sehingga mendorong peluang bagi pemenuhan kebutuhan setiap anggota berdasarkan sumber daya yang dimiliki masing- masing.

### ***2.3.3 Asas-asas Konseling Kelompok***

Keberhasilan konseling kelompok sangat ditentukan oleh diwujudnya asas - asas dalam konseling kelompok. Seperti yang diungkapkan oleh Prayitno (2004: 13). Mengemukakan bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Prayitno (dalam Awalya, 2013: 29) mengemukakan asas-asas bimbingan dan konseling meliputi asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan tut wuri handayani. Berikut ini merupakan asas-asas yang sering diikuti dan diselenggarakan dalam pelaksanaan konseling kelompok.

#### *1. Asas Kerahasiaan*

Asas ini menjadi yang paling utaman karena menyangkut data pribadi dari anggota kelompok. Segala hal mengenai informasi yang muncul dalam kegiatan konseling kelompok harus dirahasiakan. Asas ini merupakan kunci dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Apabila asas ini diterapkan maka akan mendapatkan kepercayaan dari konseli ataupun individu yang memanfaatkan fungsi konselor sekolah.

#### *2. Asas Kekinian*

Masalah yang dialami anggota kelompok adalah masalah-masalah yang sedang dialami saat ini, bukan masalah yang pernah dialami pada masa lampau, dan kemungkinan masalah yang akan dialami pada masa yang akan datang.

#### *3. Asas Kesukarelaan*

Pelayanan bimbingan dan konseling dilakukan atas dasar kesukaan dan kerelaan, baik dari konselor maupun konseli. Hal ini mengandung pengertian bahwa konseli menyampaikan masalahnya tidak dengan terpaksa ataupun ragu-ragu. Begitupun dengan konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling tidak sedikitpun terpaksa dan merasa terbebani. Anggota kelompok secara suka dan rela tanpa ada perasaan terpaksa, dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dan mau menyampaikan pendapatnya secara terbuka dan bagi anggota kelompok yang dibahas permasalahannya, dapat sukarela untuk dibahas bersama.

#### *4. Asas Keterbukaan*

Dalam bimbingan kelompok, diharapkan anggota kelompok dapat berbicara jujur dan terbuka. Keterbukaan ini tidak hanya dari anggota kelompok saja, melainkan juga dari pemimpin kelompok. Dari pihak pemimpin kelompok ada kesediaan untuk menjawab pertanyaan anggota dan mengungkapkan keadaan dirinya bila dikehendaki anggota kelompok. Suasana keterbukaan dalam bimbingan kelompok sangat diperlukan untuk mempermudah pencapaian tujuan.

#### *5. Asas Kegiatan*

Hasil usaha layanan tidak akan berarti bila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan-tujuan yang ingin dicapai. Hasil usaha kelompok yang bersangkutan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar anggota kelompok mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud yang menjadi pokok pembicaraan layanan.

## 6. *Asas Kenormatifan*

Usaha layanan tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku seperti norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu maupun kebiasaan sehari-hari. Asas ini diterapkan terhadap isi dan proses layanan, yang meliputi seluruh isi layanan, prosedur, teknik dan peralatan yang dipakai.

### **2.3.4 *Dinamika Kelompok***

Dinamika kelompok adalah kekuatan didalam kelompok yang menentukan perilaku kelompok dan anggotanya dengan, agar tercapai tujuan kelompok. Dinamika kelompok pada dasarnya merupakan upaya untuk meningkatkan efisiensi dan efektifitas hubungan antar anggota kelompok guna menyelesaikan tugas pekerjaan dalam mencapai tujuan. Wibowo (2019: 214)

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua factor yang ada didalam suatu kelompok; artinya merupakan pengarahan secara serentak semua factor yang dapat digerakan dalam kelompok itu. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok. Prayitno (dalam Wibowo 2019: 126). Dinamika kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi pada anggota kelompok, yaitu apabila interaksi ddalam kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Dalam suasana seperti ini melalui dinamika kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung dalam pemecahan masalah tersebut. Prayitno (dalam Wibowo, 2019: 215).

Menurut Eysenck (dalam huraerah & Purwanto, 2006: 33) mengatakan dinamika kelompok adalah berkaitan dengan konteks sosial budaya suatu

masyarakat yang berfungsi untuk membantu individu dan kelompok sehingga memungkinkan mereka secara bersama memiliki pola-pola merasakan, menilai, berpikir dan bertindak. Menurut Wibowo, (2019: 219), kelompok yang efektif, melalui dinamika kelompok akan dapat membangkitkan kepekaan diri seorang anggota kelompok terhadap anggota kelompok lain, sehingga dapat menimbulkan rasa saling menghargai, menimbulkan rasa solidaritas anggota sehingga dapat saling menghormati dan menghargai pendapat orang lain, menciptakan komunikasi yang terbuka antar sesama anggota kelompok, oleh karena itu konselor melalui dinamika kelompok lebih menekankan pada aspek psikologis dan perilaku dalam hubungan antar individu dalam kelompok.

Melalui dinamika kelompok setiap anggota kelompok diharapkan mampu berdiri sendiri sebagai seseorang yang sedang mengemabangkan diri dalam hubungannya dengan orang lain. Didalam konseling koelompok dinamika ditumbuhkan untuk mengarahkan anggota kelompok untuk meningkatkan hubungan interpersonal satu sama lain. Hubungan ini menimbulkan rasa untuk saling berbagi pengetahuan, pengalaman, dan bahkan perasaan satu sama lain sehingga memungkinkan untuk terjadinya proses belajar di dalam keompok.

### ***2.3.5 Tahap- Tahap Konseling Kelompok***

Menurut Wibowo (2019: 282) proses konseling kelompok berkembang dari proses awal yang mencakup membangun hubungan dan memfokuskan diri untuk mendapat partisipasi klien dalam mengeksplorasi isu-isu yang langsung mempengaruhinya menuju tahap tengah dan kemudian menuju tahap akhir.

Tahap- tahap konseling kelompok menurut Wibowo (2019: 288-367) yaitu sebagai berikut :

#### *2.3.5.1 Tahap Sebelum Kelompok ( The Pregroup Stage )*

Tahap sebelum memasuki kegiatan konseling kelompok yang harus dilakukan oleh konselor yaitu konselor menyaring calon peserta konseling/ terapi kelompok, semua peserta dalam kelompok ini memiliki pengalaman sebelumnya. Sebelum membuat keputusan untuk menjadi bagian dari kelompok ini, para anggota berpartisipasi dalam pertemuan pra-kelompok yang dimana mereka bertemu satu sama lain dan konselor sebagai pemimpin kelompok.

Menurut Corey dalam (Wibowo, 2019: 296) dalam pembentuka kelompok tugas utama pemimpin kelompok adalah (a) identifikasi tujuan umum dan tujuan khusus, (b) kembangkan proposal yang jelas untuk pembentuka kelompok, (c) umumkan kelompok dengan cara yang memberikan informasi yang memadai kepada calon peserta, (d) melakukan wawancara pre-group sebelum tujuan penyaringan dan orientasi, (e) buat keputusan tentang pemilihan anggota, (f) mengatur rincian praktis yang diperlukan untuk memulai sebuah kelompok yang sukses, (g) dapatkan ijin orang tua (jika ada), (h) siapkan secara psikologis untuk tugas- tugas kepemimpinan, (i) mengatur sesi awal kelompok untuk berkenalan, aturandasar yangada, dan siapkan anggota untuk pengalaman kelompok yangberhasil, (j) buatlah ketentuan untuk informed consent dan jelajahi dengan peserta potensi resiko yang terlibat dalam pengalaman kelompok.

### 2.3.5.2 Tahap Permulaan (*Beginning Stage*)

Pada tahap permulaan pemimpin kelompok harus menyampaikan kehangatan, kepercayaan, bantuan, pengertian dan hal positif. Pemimpin kelompok perlu membangun iklim pemberian kebebasan dan kekompakan yang berfungsi sebagai dasar kepercayaan yang memungkinkan peningkatan persyaratan perilaku ditahap kelompok selanjutnya, terhadap orientasi pemecahan masalah.

Langkah-langkah yang dilakukan konselor/ pemimpin kelompok yaitu diantaranya : (1) Perkenalan, memperkenalkan dirinya dan memperkenalkan tiap anggotakelompok, caranya pemimpin elompok memperkenalkan diri terlebih dahulu kepada anggota kelompok kemudian selanjutnya kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok memperkenalkan diri. (2) Perlibatan Diri, konselor harus mampu menumbuhkan sikap kebersamaan, perasaan sekelompok, suasana bebas, terbuka, saling percaya, saling menerima, saling membantu diantara para anggota. (3) Agenda, setelah anggota saling mengenal satu sama lain dan telah melibatkan diri ke dalam kehidupan kelompok, koselor membuka kesempatan bagi mereka untuk menentukan agenda. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pikiran mereka tentang sesi sebelumnya. (4) Norma Kelompok, apabila masing –masing anggota sudah mempunyai agenda, perlu dikemukakan norma kelompok. Norma kelompok adalah keyakinan bersama tentang perilaku yang diharapkan yang bertujuan membuat kelompok berfungsi secara efektif. (5) Penggalian Ide dan Perasaan, ketika anggota mengalami penerimaan tulus oleh sesame anggota, harga diri ditingkatkan, ego diperkuat,



kepercayaan diri diperkuat, dan mereka mengembangkan lebih banyak keberanian dalam menanggapi masalah mereka atau berkontribusi dalam tugas kelompok.

#### *2.3.5.3 Tahap Transisi (Transition Stage)*

Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan dan sebelum masa bekerja (kegiatan). Menurut Gladding dalam (Wibowo, 2019: 329) tugas konselor adalah membantu para anggota kelompok untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan ketidaksabaran yang timbul pada saat ini. Masa ini merupakan masa yang produktif untuk para anggota kelompok memperbaiki sosialisasinya, membuat pengalaman-pengalaman baru serta menetapkan dirinya dalam kelompok tersebut. Prawitasari(2011) dalam (Wibowo, 2019: 328) pada saat transisi dibutuhkan keterampilan pemimpin dalam beberapa hal yaitu, kepekaan waktu, kemampuan melihat perilaku anggota, dan mengenal suasana emosi dalam kelompok.

#### *2.3.5.4 Tahap Kerja/kegiatan (Working Stage)*

Tujuan dari tahap kerja adalah memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk (1) Memeriksa masalah pribadi dan masalah secara dekat dari lingkungan yang bebas dari ancaman, (2) mengeksplorasi alternatif dan saran untuk menyelesaikan masalah, dan (3) mencoba yang baru perilaku atau sikap dalam pengaturan yang aman sebelum mempertaruhkan perubahan diluar grup.

Konselor dalam tahap kerja adalah untuk memastikan bahwa kelompok terlibat dalam interaksi yang menghasilkan pemahaman realistis tentang masalah dan solusinya. tugas dari pemimpin kelompok pada tahap ini adalah

mengembangkan hubungan yang positif antara anggota kelompok dengan memanfaatkan kekuatan dari pengaruh teman sebaya, tujuannya untuk mencapai kebersamaan dan identifikasi kelompok sehingga memberikan anggota dengan rasa saling memiliki dan pada tahap ini anggota kelompok juga diharapkan mengungkapkan diri dalam kelompok, pemimpin kelompok perlu untuk memfasilitasi pengungkapan diri anggota kelompok. Adapun prosedur pelaksanaan konseling kelompok teknik assertive training sebagai berikut :

1. Identifikasi keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien
2. Memeriksa apa yang dilakukan atau dipikirkan pada anggota kelompok/ klien pada situasi tersebut
3. Pemimpin kelompok/ konselor memberikan umpan balik, menekankan hal positif, menunjukkan hal-hal yang tidak sesuai dengan sikap yang baik, dengan cara tidak menghukumnya atau menyalahkan
4. Pemimpin kelompok/konselor membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan.
5. Anggota kelompok/ klien kemudian berusaha untuk mengulangi hal tersebut.
6. Pemimpin kelompok/konselor menghargai perkembangan yang terjadi pada anggota kelompok/ klien dengan pembentukan atau dukungan tertentu yang menyertai pembentukan respon baru.
7. Pada saat anggota kelompok/klien memperlihatkan ekspresi yang cocok dari perasaan-perasaannya yang negatif, pemimpin kelompok/ konselor meminta respon yang paling ringan. Selanjutnya anggota kelompok harus memberikan respons yang kuat.

8. Pemimpin kelompok menentukan apakah anggota kelompok atau klien sudah mampu memberikan respon yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru.

Tabel 2.1 Langkah- langkah konseling kelompok assertive training

Komponen Langkah	Isi Kegiatan
Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan	Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.
pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang baik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor dan anggota kelompok yang lain memberikan umpan balik secara verbal.</li> <li>2. Pemberian model perilaku yang lebih baik.</li> <li>3. Pemberian penguatan positif dan penghargaan.</li> </ol>
Melaksanakan latihan dan praktik	Konseli mendemonstrasikan perilaku positif yang sesuai dengan yang diharapkan.
Mengulang latihan	Konseli mengulang latihan kembali dengan kemampuan dirinya sendiri.
Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan.

#### 2.3.5.5 Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)

Tahap akhir dari proses konseling kelompok, dikhususkan untuk mengakhiri kelompok, selama periode ini, anggota berbagi apa yang telah mereka pelajari, bagaimana mereka telah berubah, dan bagaimana mereka berencana untuk menggunakan apa yang telah mereka pelajari. Anggota juga mengucapkan selamat tinggal dan menangani akhir dari kelompok. Bagi beberapa kelompok,

akhir cerita akan menjadi pengalaman emosional, sedangkan bagi pihak lain, penutupan hanya akan berarti bahwa kelompok tersebut telah melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Panjang tahap penutupan tergantung pada jenis kelompok, lamanya waktu yang telah ditemui dan perkembangannya. Sebagian kelompok hanya membutuhkan satu sesi untuk tahap ini. Jacobs, et.al (2012) dalam (Wibowo, 2019: 348)

Corey (2016) dalam (Wibowo, 2019: 354) karakteristik selama tahap akhir dari suatu kelompok, biasanya terbukti (a) mungkin ada beberapa kesedihan dan kecemasan atas realitas pepisahan, (b) anggota cenderung mundur dan berpartisipasi dalam cara yang kurang intens untuk mengantisipasi akhir dari kelompok, (c) anggota memutuskan tindakan apa yang akan mereka ambil, (d) anggota dapat mengungkapkan harapan dan keprihatinan satu sama lain, (e) mungkin ada pembicaraan tentang pertemuan lanjutan atau rencana untuk akuntabilitas sehingga para anggota akan didorong untuk melaksanakan rencana mereka untuk perubahan. Pengakhiran pada konseling kelompok hendaknya membuat kesan yang positif bagi anggota kelompok, jangan sampai anggota kelompok mempunyai gejala-gejala. Untuk itu perlu diberikan kesempatan untuk anggota kelompok mengemukakan gejala-gejala yang dirasakannya, dengan demikian anggota kelompok akan meninggalkan perasaan lega dan puas.

#### *2.3.5.6 Evaluasi Kerja Konseling Kelompok*

Evaluasi adalah aspek dasar dari pengalaman kelompok manapun, dan itu dapat menguntungkan baik anggota maupun pemimpin praktis etis membutuhkan penilaian realistis atas pembelajaran yang telah terjadi. Wibowo (2019: 358).

Evaluasi proses adalah evaluasi program untuk mengukur proses, yaitu fungsi program, kekuatan, kelemahan, dan sejauh mana program memenuhi harapan dan melayani populasi target. Evaluasi Hasil, adalah evaluasi program yang mengukur hasil, yaitu: efektifitas program dalam mencapai tujuan yang dimaksudkan penting untuk membangun hubungan kausal antara program konseling sekolah dan perubahan siswa. Selanjutnya adalah Tindak Lanjut, merupakan sesi kelompok lanjutan yang dijadwalkan beberapa saat setelah penghentian sebuah kelompok dapat menjadi ukuran akuntabilitas yang tak ternilai harganya.

### ***2.3.6 Pemimpin Kelompok***

Pemimpin kelompok adalah konselor profesional yang memiliki tanda pengenalan organisasi profesi, penggunaan kode etik, dan standar etik, serta pengakuan dari badan akreditasi yang mengatur pelatihan, sertifikat dan izin praktek. Gale & Austin dalam (Wibowo, 2019: 406).

Konselor sebagai pemimpin kelompok mempunyai pengaruh yang kuat dalam proses konseling kelompok, yang terkadang bisa disertai oleh seorang pendamping. Pemimpin kelompok bukan saja mengarahkan anggota kelompok agar berperilaku sesuai kebutuhan, melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang terjadi dalam kelompoknya sebagai akibat dari dinamika kelompok. Oleh karenanya dibutuhkan kepemimpinan kelompok yang efektif. Meskipun terdapat karakteristik berbeda dari kepemimpinan, namun Gibson (2011: 290) menyebutkan hal-hal tampak yang bisa diterapkan secara umum bagi kepemimpinan kelompok yang efektif yaitu : 1) Pemimpin menjaga dirinya tetap jujur, terbuka dan bersikap etis setiap saat, 2) pemimpin terbuka dan menerima

masuk dari semua anggota kelompok bahkan opini anggota yang tidak disetujuinya, 3) minat utama pemimpin di sepanjang waktu adalah pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan semua anggota kelompok., 4) pemimpin memodelkan nilai dan perilaku yang bisa meningkatkan kualitas hidup anggota-anggota kelompoknya.”

Adapun Corey (2012: 348) menjelaskan secara spesifik peran pemimpin kelompok terutama dalam konseling kelompok pendekatan kognitif-behavior adalah sebagai berikut :

1. Pemimpin kelompok melakukan wawancara dengan calon anggota selama *assesment* awal dan orientasi awal, pemimpin juga melakukan *asssement* secara berkelanjutan terhadap masalah anggota kelompok.
2. Pemimpin kelompok menggunakan beragam teknik yang dirancang untuk mencapai tujuan.
3. Fungsi utama pemimpin adalah sebagai model dari perilaku yang sesuai.
4. Pemimpin memberikan penguatan kepada anggota untuk perubahan perilaku yang baru walaupun perubahan itu kecil.
5. Pemimpin mengajarkan anggota untuk bertanggungjawab menjadi terlibat aktif baik dalam kelompok dan di luar konseling.
6. Pemimpin kelompok merencanakan perubahan dan sikap aktif serta membantu anggota untuk memahami bahwa verbalisasi dan pemahaman tidak cukup untuk menghasilkan perubahan.

7. Pemimpin kelompok memberikan waktu kepada anggota kelompok hingga pertemuan selanjutnya hingga anggota bisa mengkonsolidasi apa yang telah mereka pelajari dan berlatih keterampilan baru (*homework*).

Kepemimpinan kelompok yang efektif akan menunjang keberhasilan pemimpin dalam menjalankan perannya dalam setiap tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, membantu anggota kelompok untuk berkembang dan mencapai tujuan konseling melalui dinamika kelompok yang diciptakan.

Tugas- tugas pemimpin kelompok menurut Yalom dalam (Wibowo, 2019: 409) tugas pemimpin kelompok adalah penciptaan dan pemeliharaan kelompok, membangun budaya kelompok, dan membangun norma kelompok.

### ***2.3.7 Kekuatan konseling kelompok***

Konseling kelompok sebagai salah satu layanan pemberian bantuan kepada individu- individu yang sedang berkembang untuk mencapai perkembangan yang optimal, kemandirian dan kebahagiaan dalam kehidupan memiliki kekuatan-kekuatan yang tidak dimiliki oleh jenis layanan lain. menurut Wibowo (2019: 172-176)

1. Kepraktisan

Dalam waktu yang relative singkat konselor dapat berhadapan dengan sejumlah siswa didalam kelompok dalam upaya untuk membantu memenuhi kebutuhan yang berkaitan dengan pencegahan, pengembangan pribadi dan pengentasan masalah.

2. Didalam konseling kelompok anggota akan belajar bersikap tenang.

3. Anggota akan memperoleh pembelajaran pengalaman. Untuk belajar bertahan, agar pendidikan memiliki makna dalam kehidupan seseorang, ia harus berakibat pada penggunaan, tindakan dan pengalaman.
4. Kesempatan luas untuk berkomunikasi dengan teman-teman mengenai segala kebutuhan yang terfokus pada pengembangan pribadi, pencegahan, dan pengentasan masalah yang dialami setiap anggota.
5. Konseling kelompok memberi kesempatan para anggota kelompok untuk mempelajari keterampilan sosial.
6. Anggota kelompok mempunyai kesempatan untuk saling memberi bantuan dan berempati dengan tulus didalam konseling kelompok.
7. Setiap usaha untuk mengubah perilaku manusia diluar lingkungan alam dimana individu bekerja dan hidup sangat tergantung pada efektifitas tingkat transfer pelatihan yaitu: perilaku-perilaku baru, pemahaman, dan sikap yang harus ditransfer secara sukses dari setting konseling kelompok kekehidupan siswa
8. Konseling kelompok mempunyai manfaat besar sebagai miniatur situasi sosial, atau laboratorium yang mana individu-individu tidak hanya mempelajari perilaku baru tetapi bisa mencoba dan mempraktekan.
9. Konseling kelompok mempunyai manfaat untuk pembentukan nilai. Melalui konseling kelompok individu-individu mencapai tujuannya dan berhubungan dengan lain dengan cara yang produktif dan inovatif.
10. Konseling kelompok lebih sesuai untuk yang membutuhkan belajar lebih memahami oranglain dan lebih menghargai kepribadian orang lain. Dalam



konseling kelompok interaksi antar individu merupakan suatu yang khas yang tidak mungkin terjadi pada konseling individual.

### ***2.3.8 Pengertian Assertive Training***

Menurut Corey (dalam Lilis, 2013) asertif training adalah ekspresi langsung, jujur, pada pikiran, perasaan, kebutuhan atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan. Teknik asertif juga dapat diartikan sebagai sebuah ketrampilan mempertahankan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Menurut L, Kristy,. Larsen & Jordan, S.S. Teknik assertive training adalah terapi perilaku yang efektif yang bisa digunakan untuk menumbuhkan lebih produktif interaksi interpersonal yang menghormati hak antara satu sama lain. Pelatihan asertif merupakan salah satu teknik dalam terapi behavioural.

Menurut Latipun (2003: 217). Pelatihan asertif merupakan suatu proses membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan mengatakan kata tidak, kesulitan mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Pendapat lain dikemukakan oleh Walter, et.al. (Edi Purwanta, 2005: 193) pelatihan asertivitas adalah prosedur perubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih, dan mendorong klien untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu. Teknik Assertive training idealnya dilakukan dalam format grup, yang terdiri atas 6-10 anggota, dalam kelompok lebih efektif dibandingkan dengan pelatihan secara individu, karena dalam kelompok individu itu dapat menggunakan teknik assertive training satu sama lain. Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Assertive Training adalah salah satu teknik yang digunakan untuk melatih kemampuan

individu dalam menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan haknya secara langsung dan tegas.

### **2.3.9 Tujuan Assertive Training**

Menurut Ratna, Lilis (2013 : 36) , berikut merupakan tujuan dari teknik konseling dengan menggunakan teknik *Assertive Training*.

1. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain.
2. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak.
3. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan hak orang lain.
4. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial .
5. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi.

Menurut Willis ( dalam Ratna, 2013 : 36 ) *assertive training* bertujuan untuk membantu klien dalam hal sebagai berikut :

1. Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya
2. Mereka yang sopan berlebihan dan memberikan orang lain mengambil keuntungan dari padanya
3. Mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata “Tidak”
4. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif

5. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dari pikirannya.

### ***2.3.10 Kelebihan yang ada dalam teknik Assertive Training***

Menurut Lilis Ratna (2013 : 37), ada beberapa kelebihan dari Teknik Assertive Training, yaitu :

1. Teknik ini tidak membutuhkan alat yang mahal
2. Konseli berfikir untuk dapat mengatur perilaku mereka
3. Tidak sulit untuk dipelajari dan dipraktikkan
4. Dengan berlatih keterampilan sosial dan perbaikan gaya komunikasi akan meningkatkan keterampilan assertive individu meskipun dari segala budaya yang mendukung.

Sedangkan menurut Defriyanto dan Siti Masitoh (2016) Kelebihan dari Teknik Assertive Training akan tampak pada

1. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatih, kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor mencontohkan sikap *asertif* langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseli mengangankan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakannya di depan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud oleh konseli.
2. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.

3. Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.

## **2.4 Kerangka Berpikir**

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah seringkali mudah cemas dalam menghadapi kesulitan, memiliki kelemahan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi dan sulit untuk menetralkan timbulnya ketegangan. Pada kehidupan sosial, seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah akan sulit untuk menyesuaikan diri, berkomunikasi, dan sering kali bergantung pada orang lain. Hambatan yang dialami aktualisasi diri menjadi terhambat dan juga prestasi yang diperoleh tidak optimal. Kemudian akan berdampak pada karirnya, apabila seseorang memiliki kepercayaan diri rendah seseorang itu tidak memiliki keahlian dan keterampilan yang menunjang hidupnya karena untuk mengawalinya sesuatu seseorang yang memiliki percaya diri rendah akan cemas dan takut.

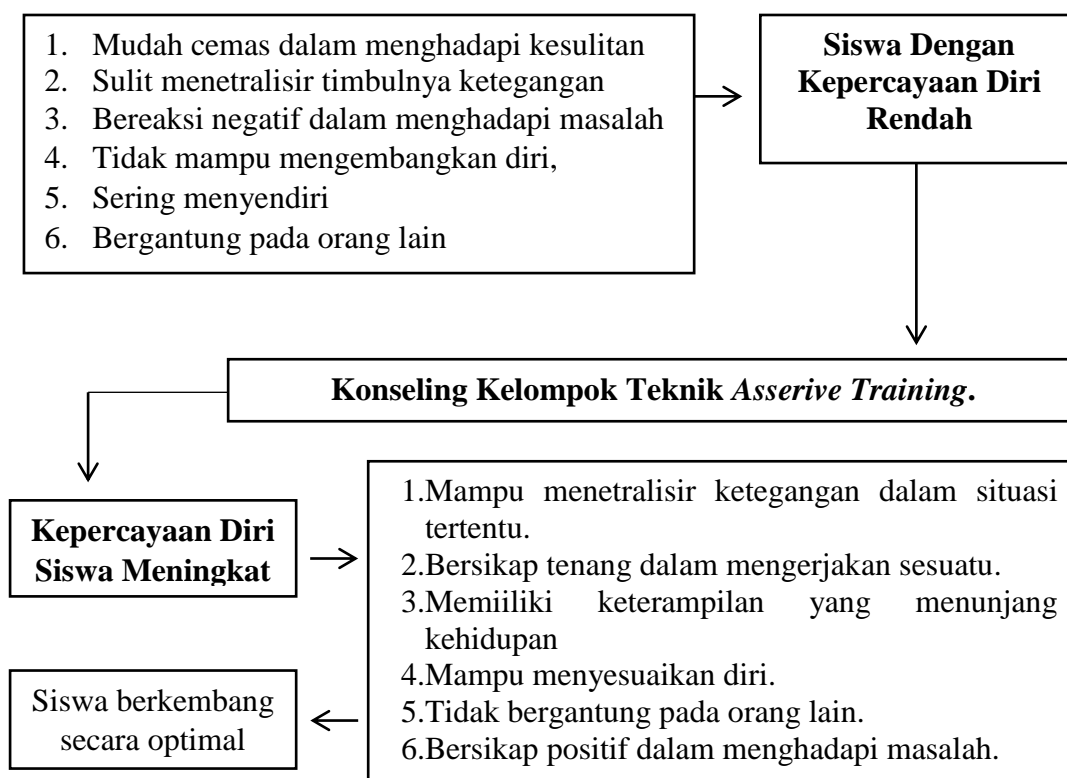
Hakim, Thursan (2012: 136) mengemukakan bahwa “kepercayaan diri siswa disekolah dapat dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan salah satunya dengan konseling kelompok teknik assertive training dalam proses itu siswa diharuskan untuk berpikir keras dan juga berani untuk mengungkapkan argumentasi. Menurut Aunillah dalam wilda dan levi (2016) kepercayaan diri merupakan kunci motivasi diri. Individu tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa kepercayaan diri. Percaya diri merupakan sebuah kekuatan yang luar biasa.

Percaya diri laksana reaktor yang membangkitkan segala energi dan kemampuan yang ada pada diri anak maupun pemuda untuk mencapai cita-citanya. Dalam layanan bimbingan dan konseling disekolah diskusi dapat tercipta melalui konseling kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitikberatkan (memusatkan) pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terauputis, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan dan bantuan. (Wibowo, 2019: 59). Dalam kaitannya dengan teknik assertif, teknik ini dapat diartikan sebagai sebuah ketrampilan mempertahankan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Artinya setiap individu mempunyai ekspresi langsung, jujur, pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang tak beralasan.

Dilakukannya penelitian konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP N 2 Ampelgading Pematang, diharapkan menghasilkan perubahan positif yaitu meningkatnya kepercayaan diri siswa. Setelah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik assertive training, bersamaan dengan perubahan tersebut dapat diartikan bahwa layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Berikut adalah kerangka berpikir efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, seperti gambar 2.1 dibawah ini.



Gambar 2.1  
Bagan Kerangka Berpikir

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. ( Dalam Sugiono 2016 : 96 ). Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan teori yang relevan, belum pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan teori yang dipaparkan diatas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut :

Konseling kelompok teknik *Assertive Training* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP N 2 Ampelgading Pematang.

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan diuraikan tentang simpulan dan saran yang diperoleh dari hasil penelitian efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP NEGERI 2 Ampelgading Pematang.

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling teknik *assertive training* kelompok termasuk rendah dengan presentase 49%
2. Tingkat kepercayaan diri siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 64%
3. Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP NEGERI 2 Ampelgading dengan peningkatan skor yang cukup signifikan yaitu 15%.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP NEGERI 2 Ampelgading dapat diberikan saran sebagai berikut:



### 5.2.1 Bagi guru BK

Diharapkan dapat memanfaatkan konseling kelompok teknik Assertive Training sebagai salah satu upaya untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah

### 5.2.2 Bagi kepala sekolah

Sebagai penanggung jawab tertinggi manajemen BK di sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi kepala sekolah sebagai kajian dan evaluasi terkait dengan kepercayaan diri siswa dan diharapkan bagi Kepala Sekolah untuk memberi kesempatan pada guru Bimbingan dan Konseling mengikuti seminar dan pelatihan.

### 5.2.3 Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan referensi guna mengembangkan penelitian dengan layanan dan teknik yang ada dalam bimbingan dan konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliansyah, S., Rosra, M., & Mayasari, S. (2015). *Upaya Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Konseling Kelompok Teknik Gestalt*. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/13758>. Diunduh pada tanggal 30 Maret 2019
- Arikunto, Suharsimi.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awalya, (2013). *Pengembangan Pribadi Konselor*. Yogyakarta : Deepublish
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan praktek konseling terapi*. Bandung : Reflika Aditama.
- Defriyanto, & Masitoh, S. (2016). Assertiveness Training Terhadap Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X Di Smk N 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 3 (1). Diunduh pada tanggal 30 Maret 2018 dari <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Dewi, Gusti.dkk. 2014. Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Asertif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII Smp Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*. 31 Maret 2018. Vol 3(2) diunduh pada tanggal 31 Maret 2018 dari <http://www.ejournal.undiksha.ac.id/JSO/JJBK>
- Fahmi, Nasrina Nur & Slamet. 2016. Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, Vol 13 (1). Diunduh pada tanggal 31 Maret 2018 dari <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1078>
- Gibson, R.L. at all.(2011). *Bimbingan dan Konseling*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hakim, Thursan.(2002). *Mengatasi RasaTidak Percaya Diri*. Jakarta: PuspaSwara
- Hasibuan, W & Stevani, L. 2016. Layanan Konseling Kelompok Sebagai Solusi Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Di Sd Favorit Bareleng Batam. *Jurnal Kopasta*. Vol: (3) 2. Diunduh pada tanggal 30 Januari 2018 dari [www.journal.unrika.ac.id](http://www.journal.unrika.ac.id).
- Huraerah, A & Purwanto. (2006). *Dinamika Kelompok Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Refika Aditama

- Hurlock. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Imroatun, S (2017). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Diunduh pada tanggal 30 Januari 2019. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk>
- Kurnanto, Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Larsen, K. L., & Jordan, S. S. 2017. *Assertiveness Training*. DOI: 10.1007/978-3-28099-8\_882-1. Diakses pada tanggal 30 Maret 2019 dari <http://www.researchgate.net/publication/316799562>.
- Latipun, (2005). *Psikologi Konseling*, Malang : UMM press
- Mastur,. Sugiharto ,D.Y.P & Sukiman (2012) Knseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konselinng*. Vol 1 (2). Diunduh pada tanggal 30 Maret 2018.
- Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pramesti, Ariesta Dian. 2016. *Peningkatan Rasa Precaya Diri Melalui Pelatihan Assertive Training siswa kelas VIIIB SMP N 1 Brebah*. Diunduh pada tanggal 31 Maret 2018.
- Ratna, Lilis. (2013). *Teknik – Teknik Konseling*. DIY : CV. Budi Utama
- Sari, R (2018). “*Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Keterampilan Equality Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*”. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardita, Kadek (2011). *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*.UPI Bandung. Diunduh pada tanggal 28 Maret 2019 dari <http://www.academia.edu/download/34032170/ehtrj.pdf>
- Syamsu, Yusuf. (2006). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- T. Erford, Bradley, 2016, 40 Teknik, Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Wibowo, Mungin. (2019). *Konseling kelompok perkembangan* Semarang:UNNES PRESS.

Widjaja, Hendra. (2016). *Berani Tampil Beda dan Percaya Diri( Tutorial Lengkap Tampil Beda dan Percaya Diri di Segala Situasi )* Yogyakarta: Araska

Winkel W.S. (1991). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan.* Jakarta:PT Grasindo

Wiranegara, Chibita, (2010). *Dahsyatnya Percaya Diri (Total self confident).* Yogyakarta : New Diglossia.