

**PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN RASA  
PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 15  
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**

**Oleh :**

**Eka Putriana  
NPM : 1611080323**

**Jurusan :  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1442 H / 2020 M**

**PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN RASA  
PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 15  
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**



**Oleh :**

**Eka Putriana  
NPM : 1611080323**

**Jurusan :**

**Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd  
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1442 H / 2020 M**

## ABSTRAK

Percaya Diri (*self Confidence*) adalah suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk mengoptimalkan kemampuan dirinya. Percaya Diri (*self Confidence*) rendah akan menyulitkan peserta didik dalam mengevaluasi dan menilai kemampuan dirinya sendiri. Percaya diri (*self Confidence*) rendah masih terdapat pada peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung yaitu masih terdapat peserta didik yang tidak percaya diri seperti saat mereka belajar mereka tidak mau untuk menyampaikan pendapat karena takut dan malu, kemudian mereka mampu untuk melakukan hal positif seperti kemampuan untuk mendapatkan prestasi tapi mereka pesimis sehingga mereka merasa bahwa mereka tidak mampu untuk berprestasi. Untuk menangani permasalahan ini diperlukan upaya dalam mengatasi percaya diri (*self Confidence*) rendah yaitu melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik SMAN 15 Bandar Lampung. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experiment one group pre-test-post-test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung yang memiliki percaya diri (*self Confidence*) rendah yang didapat dari hasil penyebaran angket *self confidence* (percaya diri). Hasil yang didapat dari uji *Wilcoxon signed rank test* bahwa diperoleh nilai  $Z = -3,781$ . Hasil skor *pre-test* yang diperoleh yaitu 821 dengan rata-rata 82,1. Setelah diberi perlakuan dengan konseling kelompok teknik *assertive training* maka terjadi peningkatan rata-rata menjadi 1.231 dengan rata-rata 123,1 ( $82,1 < 123,1$ ). Selisih rata-rata yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* yaitu 410 dengan *mean* 41. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, maka dapat dinyatakan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan *self confidence* (percaya diri) peserta didik kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eka Putriana

NPM : 1611080323

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggungjawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Agustus 2019

Penulis,

Eka Putriana

NPM. 1611080323



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2020/2021**

Nama : **Eka Putriana**

NPM : **1611080323**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

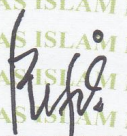
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosahkan dan di Pertahankan Dalam Sidang Munaqosah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**  
NIP.1967062211994032002

  
**Hardiyansyah Masya, M.Pd**  
NIP.-

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

  
**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**  
NIP. 1967062211994032002



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260*

**PENGESAHAN**

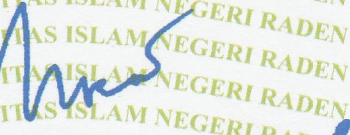
Skripsi dengan judul: **“PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021”**. Disusun oleh **Eka Putriana, NPM: 1611080323**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari / Tanggal: **Kamis, 15 Oktober 2020**.

**TIM SIDANG MUNAQOSYAH**

- Ketua** : **Dr. Safari, M.Pd.I** 
- Sekretaris** : **Mega Aria Monica, M.Pd** 
- Penguji Utama** : **Dra. Uswatun Khasanah, M.Pd.I** 
- Penguji Pendamping I** : **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd** 
- Penguji Pendamping II** : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** 



**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

  
**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**  
**NIP. 19640828 198803 2 002**

## MOTTO HIDUP

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٦٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٦٨﴾

(6). Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (7). Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain,

(8). Dan Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

(Q.S Alam Nasyrāh )





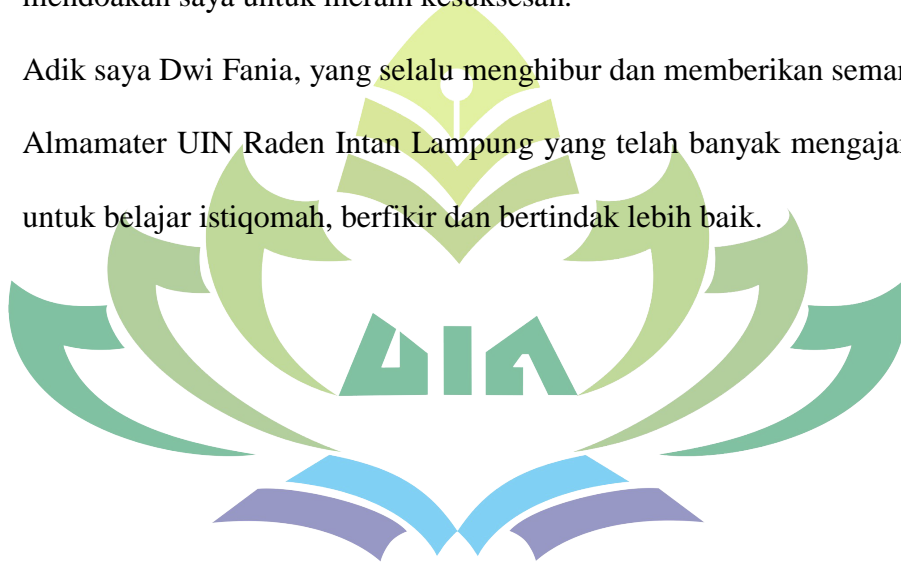




## PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur dari lubuk hati yang paling dalam skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Maryono dan Ibu Maryati yang telah berjuang dengan jerih payah, dengan sepenuh jiwa dan raga, menyayangi dan mengasihi, serta selalu mendukung dan mendidik saya, dan senantiasa mendoakan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Adik saya Dwi Fania, yang selalu menghibur dan memberikan semangat.
3. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 20 Mei 1998 didesa Sriungu, Kecamatan Gunung Sugih, Kabupaten Lampung Tengah. Penulis adalah anak pertama dari 2 bersaudara dari Bapak Maryono dan Ibu Maryati. Dengan adik bernama Dwi Fania.

Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang Taman Kanak-kanak, kemudian SD Negeri 02 Buyut Utara, kemudian MTS Nurul Ulum Kotagajah, selanjutnya SMA Negeri 1 Kotagajah, kab. Lampung Tengah, lulus pada tahun 2016.

Pada tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Selanjutnya, pada tahun 2019 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) didesa Sinar Sekampung II, Kecamatan Air Nanningan, Kabupaten Tanggamus. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah MIMA IV Sukabumi Bandar Lampung.

Aktif dalam kegiatan baik didalam kampus maupun diluar kampus. Ada beberapa organisasi maupun UKM yang pernah saya ikuti, diantaranya : UKM HMJ BK, menjadi anggota Infokom (Informasi dan Komunikasi), kemudian menjadi salah satu Bendahara Umum BK Voice dan menjadi salah satu anggota Asisten Lab Konseling.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran & kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
4. Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;

5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
6. Maria Habiba, S.Pd.,M.Pd selaku kepala sekolah SMA N 15 Bandar Lampung yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada khususnya Ibu Putri Nuritawati, S.Pd yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar;
7. Teman seperjuangan dari TK, SD, SMP, SMA, Lina Siska, terima kasih sudah menjadi keluarga, menemani dalam suka duka, selama menempuh pendidikan dikampus UIN Raden Intan Lampung;
8. Teman-teman angkatan 2016 program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Lina, Emay, Fadilah, Romadi, yang telah bersedia menjadi tim sukses saya dan Mega, Mutiara Icha, Wafi, Rizky, Risa, Heni dan mak fitri yang selalu menemani saya serta seluruh teman-teman dari kelas A sampai H yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya selama ini;
9. Sahabat-sahabat KKN: Atika, Ita, Mas Mursyid, Armedi, dan lainnya;
10. Almamaterku tercinta.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

*Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Bandar Lampung, Agustus 2020

Penulis,

**Eka Putriana**  
**NPM. 1611080323**



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah.....	14
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	14
1. Tujuan Penelitian .....	14
2. Manfaat Penelitian .....	15
F. Ruang Lingkup.....	15
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Layanan Konseling Kelompok.....	17
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	17
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok .....	19
3. Asas - asas Konseling Kelompok.....	20
4. Komponen Layanan Konseling Kelompok .....	23
5. Tahapan Konseling Kelompok.....	24
B. Teknik Assertive Training.....	30
1. Pengertian <i>Assertive Training</i> .....	31

2. Perilaku <i>Assertive</i> .....	31
3. Peinsip <i>Assertive Training</i> .....	36
4. Dasar Teori <i>Assertive Training</i> .....	37
5. Tujuan <i>Assertive Training</i> .....	38
6. Tahap – tahap <i>Assertive Training</i> .....	39
C. Percaya Diri.....	42
1. Pengertian Percaya Diri.....	42
2. Jenis – jenis Kepercayaan Diri .....	45
3. Gejala – gejala Tidak Percaya Diri pada Remaja.....	46
4. Ciri – ciri Orang yang Percaya Diri dan Tidak Percaya Diri .....	47
5. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	49
6. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	50
7. Aspek – aspek Kepercayaan Diri .....	50
8. Peranan Kepercayaan Diri Dalam Belajar .....	51
D. Penelitian Relevan.....	53
E. Kerangka Berfikir.....	54
F. Hipotesis.....	56

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	58
B. Desain Penelitian.....	59
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	65
1. Populasi .....	65
2. Sampel.....	66
3. Teknik Sampling .....	66
D. Variabel Penelitian .....	67
1. Variabel Bebas/ Independen .....	67
2. Variabel Terikat/ Dependen .....	68
E. Definisi Operasional Penelitian.....	68
F. Metode Pengumpulan Data .....	70
1. Observasi.....	70



2. Wawancara.....	71
3. Kuesioner/ Aangket.....	71
4. Dokumentasi .....	74
G. Instrument Penelitian .....	75
H. Teknik Pengolahan Data .....	78
I. Pengujian Instrumen Penelitian.....	79
J. Teknik Analisis Data.....	81

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	83
1. Data Deskripsi Pre-test .....	84
2. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> .....	85
3. Data Deskripsi Post-test .....	87
B. Metode Analisis Data .....	89
1. Uji Hipotesis .....	89
C. Pembahasan.....	91
D. Keterbatasan Penelitian .....	99

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	107
B. Saran .....	108

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Data peserta didik yang memiliki kepercayaan rendah .....	7
Tabel 2 Tahapan konseling kelompok .....	22
Tabel 3 Tahap konseling kelompok dengan teknik <i>assertive training</i> .....	57
Tabel 4 Populasi keseluruhan peserta didik .....	61
Tabel 5 Populasi penelitian .....	62
Tabel 6 Sampel penelitian .....	63
Tabel 7 Definisi Operasional .....	65
Tabel 8 Skor alternatif jawaban .....	69
Tabel 9 Kriteria percaya diri .....	70
Tabel 10 Kisi kisi pengembangan instrumen penelitian .....	72
Tabel 11 Hasil Pre-tes Percaya Diri Peserta Didik .....	84
Tabel 12 Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	85
Tabel 13 Tahapan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> .....	86
Tabel 14 Hasil Post-tes Percaya Diri Peserta Didik .....	87
Tabel 15 Deskripsi Data Pre-tes dan Post-test .....	88
Tabel 16 Tes Statistik .....	90
Tabel 17 Mann Whitney .....	91
Tabel 18 Tes Statistik .....	91
Tabel 19 Wilcoxon Signed Ranks Test .....	92

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka berfikir .....	52
Gambar 2 Pola Kelompok Pre test dan Post test.....	55
Gambar 3 Langkah-langkah penelitian .....	60
Gambar 4 Variabel penelitian .....	64
Gambar 5 Grafik Peningkatan Percaya Diri.....	89



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi kisi observasi

Lampiran 2 Kisi kisi wawancara

Lampiran 3 Angket Percaya Diri

Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Lampiran 6 Kartu Kendali Bimbingan

Lampiran 7 Surat Permohonan Penelitian

Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Tanda-tanda dari masa ini antara lain biasanya diwujudkan dalam perubahan sikap dan perilaku, contoh adanya perubahan mimik saat berbicara, cara berpenampilan, bahasa yang diucapkan, aktingnya, dan lain-lain. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Salah satu tugas perkembangan masa remaja dalam mencapai jati dirinya dapat dilakukan melalui pergaulan hidup baik dengan keluarga, guru, maupun teman sebaya. Hampir sebagian besar waktu dalam kehidupan remaja digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain. Interaksi sosial dengan teman sebaya merupakan salah satu unsur penting untuk memenuhi kebutuhan akan harga diri, aktualisasi diri di lingkungan mengadakan interaksi dengan lingkungan sebagai tujuannya. Apabila hal tersebut tidak tercapai maka individu akan mengalami masalah dalam kesehariannya.

Terutama pada siswa yang sedang berada pada tingkat menengah atas, siswa Sekolah Menengah Atas sedang berada pada masa pencarian jati diri yaitu dimana siswa sedang belajar untuk mengenal dirinya sendiri. Pada saat inilah siswa mengalami pertumbuhan yang cepat, baik dari segi fisik maupun psikologis. Perubahan yang paling mencolok dan mudah diamati

adalah perubahan fisiknya. Anak yang telah menginjak masa remaja biasanya kurang menyadari perkembangan fisik yang dialaminya.

Salah satu peran penting untuk peserta didik dapat hidup bersosial adalah tumbuhnya sikap rasa percaya diri. Rasa percaya diri akan membantu peserta didik dapat bersosialisasi dengan baik, baik terhadap teman sebaya ataupun warga sekolah. Percaya diri pada dasarnya merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki.<sup>1</sup>

Mastuti menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.<sup>2</sup> Siswa yang kurang percaya diri biasanya menampilkan gejala merasa tidak yakin akan kemampuannya sehingga sering mencontek pekerjaan teman pada saat diberi tugas atau saat ujian, mudah cemas dalam situasi tertentu, grogi saat tampil di depan kelas, biasanya menampilkan gejala merasa takut dan timbul rasa malu yang berlebihan dan menarik perhatian dengan cara kurang wajar.<sup>3</sup>

Percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan

---

<sup>1</sup> Universitas Islam, Negeri Raden, and Intan Lampung “*Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training* Badrul Kamil, Mega Aria Monica, A. Busthomi Maghrobi,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5 (2018): 23–34.

<sup>2</sup> Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok* (Denpasar: media akademi, 2015).

<sup>3</sup> Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri.* (Jakarta: Puspa Swara. 2002) h. 72-83

sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelemahan dan kekurangan diri.

Devita berpendapat bahwa percaya diri dapat berpengaruh sangat besar bagi kehidupan remaja yang mengakibatkan siswa mudah putus asa, menghindari tanggung jawab, sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Karena itu ia mungkin akan menjauhi pergaulan dengan orang banyak, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat, sering menyendiri dan yang paling buruk mengakibatkan bunuh diri.<sup>4</sup>

Begitu besar fungsi dan peran kepercayaan diri pada kehidupan seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa siswa, maka pesimisme dan rasa rendah diri akan dapat menguasainya dengan mudah. Tanpa dibekali rasa percaya diri yang mantap sejak dini, maka peserta didik akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah.

Percaya diri menjadi bagian yang terpenting dari suatu perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seorang dalam bersikap dan bertingkah laku sekaligus sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar. Menurut Lindenfield, orang yang percaya diri adalah orang yang merasa puas dengan dirinya. Orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan selalu bersyukur karena merasa puas dengan apa yang ada pada dirinya. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri yang negatif dan kurang

---

<sup>4</sup> Erika Yulianti Safitri, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa Improving of Self Confidence in Learning by Using Assertive Training Techniques in Students," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2019, 3–16.

percaya pada kemampuannya sehingga sering menutup diri. Oleh karena itu, masalah kepercayaan diri pada individu menjadi prioritas yang harus dibangun untuk mencapai penyesuaian diri secara maksimal.<sup>5</sup> Dari teori yang dikembangkan oleh Lindenfield, indikator rasa percaya diri dapat dilihat dari : (1) komunikasi yang baik; (2) ketegasan dalam bersikap; (3) penampilan diri yang baik; (4) mampu mengendalikan perasaan; (5) mempunyai rasa cinta terhadap diri dengan baik; (6) memahami dirinya dengan baik; (7) mempunyai tujuan yang jelas dalam bertindak; dan (8) selalu berpola pikir positif.<sup>6</sup>

Rasa percaya diri pada peserta didik jenjang SMA khususnya kelas X, sangat penting dibangun dan dikembangkan agar dalam proses belajar ia mampu mencapai prestasi belajar yang optimal. Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan berusaha semaksimal mungkin dalam mengeksplorasi bakat yang ada dalam dirinya, dan menjadikan bakatnya tersebut menjadi kekuatan besar bagi dirinya dalam mencapai dan meraih kesuksesan dalam hidupnya.<sup>7</sup>

Peserta didik yang telah memiliki rasa percaya diri yang baik akan mudah menjalankan aktifitas di sekolah dan menunjang prestasinya karena berani menyampaikan argument, tidak malu-malu bertanya jika belum paham, berani memulai suatu tindakan tanpa ragu-ragu, mempunyai inisiatif yang baik, tidak mudah putus asa, percaya diri dalam pergaulan dengan teman dan

---

<sup>5</sup> Irene Maya Simon Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, “Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP,” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2016, 104–11.

<sup>6</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005).h.6

<sup>7</sup> Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni, and Dewi Arum Wmp, “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013 / 2014 Jurusan Bimbingan Konseling,Fip Universitas Pendidikan Gane” 2, no. 1 (2014), [Ejournal.undiksha.ac.id/JSO/JJBK.hlm.183](http://Ejournal.undiksha.ac.id/JSO/JJBK.hlm.183)



lingkungan sekitar, dan yang terpenting yaitu tidak mudah putus asa jika mengalami kegagalan. Beda halnya dengan peserta didik yang merasa kurang percaya diri ia akan menemui berbagai macam kendala dalam aktifitas kehidupannya sehari-hari dan untuk menuju prestasi sekolah akan terasa berat. Islam dalam Al-Qur'an pun telah menjelaskan bahwa percaya diri sangatlah penting, karena ini berkaitan erat dengan masalah keyakinan dan kepercayaan terhadap Allah SWT. Seperti halnya yang tercantum dalam surat Ali-Imran ayat 139 dan surah Fushillat ayat 30, yang mana Allah berfirman :

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا  
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya : "janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman". (Q.S Ali-imran: 139).

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا  
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya : Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu". (Q.S Fushillat : 30).<sup>8</sup>

Berdasarkan Ayat di atas menerangkan bahwa Islam telah menanamkan kepada orang-orang yang beriman dengan mengisi keyakinan ke dalam hati mereka. Dengan cara seperti itu, agama kita membimbing para pengikutnya kepada ketentraman dan kesetabilan. Ghazali mengatakan bahwa manusia

<sup>8</sup> Al- Qur'an dan Terjemahan, Departemen Agama RI (Jakarta Penerbit Hilal, 2010) h. 57

yang percaya diri adalah manusia yang tidak mudah putus asa, tidak merasa takut dan kehilangan harapan akan sesuatu selain Allah SWT.<sup>9</sup> Percaya diri sebenarnya sudah ada sejak zaman Rasulullah bahkan beliau termasuk orang yang sangat percaya diri, Rasulullah dikatakan sangat percaya diri itu terlihat ketika beliau dihadapkan pada tokoh-tokoh kaum musyrik Makkah yang menawarkan kepada beliau untuk menghentikan perjuangannya dalam dakwah menyebarkan Islam digantikan dengan kedudukan yang tinggi, akan diberikan harta yang banyak juga wanita tapi semua itu di tolak oleh Rasulullah SAW.

Dan manusia adalah makhluk yang paling sempurna, dengan memiliki akal manusia harus senantiasa berkembang dan mengoptimalkan potensi dalam dirinya. Salah satunya yaitu rasa percaya diri. Setiap individu harus memiliki rasa percaya diri yang baik agar ia mampu menjadikan hidup dan dirinya mencapai kehidupannya yang sesuai dengan apa yang diinginkannya, selain itu pula dengan memiliki rasa percaya diri yang baik maka individu tersebut akan dengan mudah dalam menjalankan setiap aktifitas yang akan dilakukan, berani memulai, berani bertindak, dan tidak pernah takut akan adanya kegagalan. Ini merupakan kunci awal dalam membangun kehidupan yang sempurna baik dunia juga akhirat kelak. Bagaimanapun juga rasa percaya diri ini haruslah segera dibangun. Rasa percaya diri yang rendah jika terus dibiarkan akan menghambat aktualisasi diri dalam kehidupan anak tersebut, terutama dalam

---

<sup>9</sup> Slamet Nasrina Nur Fahmi, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri Depok Sleman," *Jurnal Layanan Konseling Kelompok* 13, no. 1 (2016): 69–84.

melaksanakan tugas-tugas perkembangannya bahkan bisa jadi tumbuh masalah-masalah yang lebih kompleks.

Dari hasil Pra-penelitian yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 November 2019 pada peserta didik kelas X di SMAN 15 Bandar Lampung didapatkan data awal mengenai masalah kepercayaan diri peserta didik. Masalah kepercayaan diri pada peserta didik ini dapat dilihat dari beberapa indikator yang dikembangkan oleh teori Lindenfield. Selain dari indikator yang dikembangkan oleh teori Lindenfield, masalah rendahnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh peserta didik ini dapat dilihat pula dari ciri-ciri yang ditemukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yaitu tidak dapat berkomunikasi dengan baik, tidak tegas dalam bersikap, berpenampilan diri yang tidak baik, tidak mampu mengendalikan perasaan dengan baik, tidak mempunyai rasa cinta terhadap diri dengan baik, tidak mempunyai tujuan yang jelas dalam bertindak, dan tidak mempunyai pola pikir yang positif. Dari indikator tersebut penulis mendapatkan data hasil observasi sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Data peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah peserta didik kelas X IPS 4 di SMAN 15 Bandar Lampung**

Peserta didik	Jenis Indikator							
	Tidak dapat berkomunikasi dengan baik	tidak tegas dalam bersikap	berpenampilan diri yang tidak baik	tidak mampu mengendalikan perasaan dengan baik	tidak mempunyai rasa cinta terhadap diri dengan baik	Tidak bisa memahami dirinya dengan baik	tidak mempunyai tujuan yang jelas dalam bertindak	Tidak mempunyai pola pikir yang positif
RYU	✓	–	–	✓	✓	–	–	–
FA	✓	✓	✓	–	–	–	–	–
LII	✓	–	✓	–	✓	–	✓	–
DS	–	✓	–	✓	✓	–	–	✓
RA	–	✓	–	–	✓	✓	✓	–
ASD	–	–	✓	✓	–	✓	–	✓
ARN	✓	–	✓	–	–	✓	–	–
HNS	–	–	✓	✓	–	–	✓	✓
GRP	✓	✓	–	–	–	–	✓	–
DR	✓	–	–	–	✓	✓	–	✓
<b>Total</b>	6	4	5	4	5	4	4	4
	Peserta didik	Peserta didik	Peserta didik	Peserta didik	Peserta didik	Peserta didik	Peserta didik	Peserta didik

Sumber : Hasil Observasi dan Wawancara Guru BK terhadap peserta didik di SMA Negeri 15 Bandar Lampung, 21 November 2019<sup>10</sup>

<sup>10</sup> Hasil Observasi dan Wawancara Guru BK terhadap peserta didik di SMA Negeri 15 Bandar Lampung, 21 November 2019

Pada tabel tersebut, dapat dipahami bahwa keadaan setiap peserta didik memiliki kondisi yang berbeda. Sebagai contoh peserta didik berinisial RYU, bentuk indikator yang dialami berupa tidak dapat berkomunikasi dengan baik, tidak mampu mengendalikan perasaan dengan baik, dan tidak mempunyai rasa cinta terhadap diri dengan baik, kemudian peserta didik dengan inisial FA yaitu tidak dapat berkomunikasi dengan baik, tidak tegas dalam bersikap dan berpenampilan diri yang tidak baik. Sama halnya dengan kedelapan peserta didik setelahnya. Inilah yang menjadikan tanda peserta didik tersebut memiliki rasa percaya diri rendah. Dengan jumlah 36 peserta didik. Hal ini dikuatkan kembali dari hasil wawancara guru bimbingan dan konseling kelas X IPS 4 yaitu Ibu Putri Nuritawati S.Pd yang menerangkan sebagai berikut:

Menurut saya anak-anak kelas X khususnya kelas X IPS 4 rasa percaya dirinya masih rata-rata, maksudnya ada yang sudah cukup ada pula yang rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar peserta didik, pada saat peserta didik diberikan waktu untuk bertanya tentang mata pelajaran yang sudah dibahas, mereka lebih banyak diam, merasa malu ketika mempresentasikan tugas atau berbicara didepan teman-teman umum, merasa gugup dan kecewa saat pendapatnya tidak diterima dalam proses diskusi.<sup>11</sup>

Jika masalah kurangnya kepercayaan diri peserta didik diabaikan maka dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, karir dan belajar. Salah satunya peserta didik dapat mengalami ketertinggalan dalam proses belajar.<sup>12</sup> Adapun upaya guru BK yang telah

---

<sup>11</sup> Hasil Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling Ibu Putri Nuritawati S.Pd tanggal 21 November 2019

<sup>12</sup> Mastur, Sugiharto, Sukiman, *Konseling Kelompok Dengan Rustrukrisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan*

dilakukan dengan memberikan layanan informasi dan bimbingan klasikal agar peserta didik memahami tentang pentingnya percaya diri dalam menentukan keberhasilan belajar, akan tetapi upaya yang telah dilakukan oleh guru BK belum mencapai hasil yang optimal karena peserta didik memiliki masalah yang variatif, sehingga guru BK tidak hanya berfokus pada permasalahan percaya diri dalam belajar.

Dalam hal ini layanan bimbingan dan konseling mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan perilaku percaya diri belajar peserta didik. Agar terciptanya rasa percaya diri peserta didik, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok, dengan menggunakan layanan tersebut dapat meningkatkan perilaku peserta didik dalam percaya diri di sekolah. Konseling kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli atau guru pembimbing pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Layanan konseling kelompok sangat memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh solusi atas permasalahan yang terjadi pada dirinya, terutama dalam hal ini adalah terkait percaya diri peserta didik.

Sedangkan menurut Prayitno konseling kelompok adalah suatu layanan yang mengaktifkan dinamika kelompok yang bertujuan membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan kon-struktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok atau konselor. Sehingga layanan konseling kelompok

sangat tepat digunakan dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam pembelajaran pada siswa.<sup>13</sup>

Penggunaan layanan konseling kelompok dapat membantu peserta didik yang kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya. Layanan konseling kelompok memiliki beberapa pendekatan salah satunya yaitu pendekatan behavior. Pendekatan behavior merupakan pendekatan untuk perubahan dari tingkah laku. Pada pendekatan behavior terdapat beberapa teknik salah satunya yaitu teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat memiliki perilaku asertif. Perilaku asertif dibagi menjadi lima aspek yaitu aspek ketegasan, tanggung jawab, percaya diri, kejujuran, dan menghormati orang lain.<sup>14</sup>

Sedangkan menurut Corey, penggunaan *assertive training* didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. *Assertive training* merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.<sup>15</sup>

Dalam *assertive training* peserta didik dapat menjelaskan dan menceritakan keinginannya secara jujur, jelas, dan terbuka namun tetap sesuai dengan norma-norma yang berlaku sehingga tidak merugikan orang lain/lingkungan disekitarnya. Asumsi yang dipakai dalam penelitian ini adalah bahwa dengan konseling kelompok teknik *assertive training* akan

---

<sup>13</sup> Safitri, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* Pada Siswa *Improving of Self Confidence in Learning by Using Assertive Training Techniques in Students*." *Jurnal Bimbingan dan konseling*. 2019 h 3-16

<sup>14</sup> Hartono Dkk, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2013).

<sup>15</sup> Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok*. Bandung, PT . Refika Aditama, 2013

terjadi proses interaksi antar individu. Diharapkan *assertive training* dijadikan wahana pemahaman nilai-nilai positif bagi peserta didik, khususnya dalam percaya diri belajar yang tidak hanya pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti latihan asertif yang akan lebih optimal karena para peserta didik tidak akan merasa terhakimi dengan keadaannya sendiri, apalagi masalah percaya diri dalam belajar merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja sehingga untuk mengefesienkan waktu teknik *assertive training* dimungkinkan lebih efektif.

Melihat permasalahan tersebut penting bagi peserta didik untuk bisa mengkonstruksikan solusi dari masalahnya dari pada terus fokus memikirkan permasalahannya. Individu dengan percaya diri rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya. Menurut Imam Prasetyo penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar”, orang-orang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi pada umumnya percaya pada kekuatan dan yakin kemampuannya sendiri, biasanya akan menghargai dirinya lebih positif, lebih optimis, dan yakin akan solusi untuk masa depannya.<sup>16</sup> Peserta didik yang memiliki tingkat percaya diri rendah akan mengira bahwa dirinya tidak akan bisa mengerjakan sesuatu secara maksimal, berusaha untuk menghindari masa lalu, dihantui ketakutan akan kegagalan. Oleh sebab itu, dibutuhkan sebuah strategi konseling yang dapat membantu

---

<sup>16</sup> Imam Prasetyo, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar” (UIN Raden Intan Lampung, 2018).



peserta didik untuk meningkatkan percaya diri yang dimiliki oleh peserta didik.

Berdasarkan pemaparan di atas penulis menyimpulkan bahwa, layanan konseling kelompok dengan tehnik *Assertive Training* baik digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar. Hal ini yang membuat penulis tertarik untuk meneliti tentang Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas X di SMAN 15 Bandar Lampung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Dari 10 peserta didik terdapat 6 siswa yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik
2. Dari 10 peserta didik terdapat 4 yang tidak tegas dalam bersikap
3. Dari 10 peserta didik terdapat 5 siswa yang berpenampilan diri tidak menarik
4. Dari 10 peserta didik terdapat 4 siswa yang tidak mampu mengendalikan perasaan dengan baik
5. Dari 10 peserta didik terdapat 5 siswa yang tidak mempunyai rasa cinta terhadap diri dengan baik
6. Dari 10 peserta didik terdapat 4 siswa yang tidak bisa memahami dirinya dengan baik.

7. Dari 10 peserta didik terdapat 4 siswa yang tidak mempunyai tujuan yang jelas dalam bertindak
8. Dari 10 peserta didik terdapat 4 siswa yang tidak mempunyai pola pikir yang positif.

### C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diperoleh oleh penulis maka, batasan masalah dalam penelitian ini lebih menitikberatkan pada *Self Confidence* (percaya diri) peserta didik agar mengalami peningkatan. Penelitian ini dilaksanakan di kelas X IPS SMA Negeri 15 Bandar Lampung

### D. Rumusan Masalah

Dari masalah tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik di SMA Negeri 15 Bandar Lampung?”

### E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

#### 1. Tujuan Penelitian

##### a. Tujuan Umum

Untuk menerapkan dan mengembangkan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* dalam menangani kepercayaan diri yang rendah .

b. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui apakah Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik SMAN 15 Bandar Lampung.

**2. Manfaat Penelitian**

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep Konseling dan teknik-teknik dalam Bimbingan dan Konseling, khususnya Teknik *Assertive Training* Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi peserta didik, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.

**F. Ruang Lingkup Penelitian**

a. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling Bidang Sosial.

b. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah Memberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training*

Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Yang Dilaksanakan di Sekolah.

c. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPS 4 SMAN 15 Bandar Lampung.

d. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMAN 15 Bandar Lampung.

e. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Layanan Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Layanan Konseling kelompok**

Konseling Kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Layanan ini merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok<sup>1</sup>. Seperti yang dijelaskan Prayitno, bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Hal ini dipertegas oleh Sunawan yang menyatakan bahwa Konseling Kelompok yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui

---

<sup>1</sup> Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok*. (Denpasar: media akademi, 2015), h 24

dinamika kelompok. Sukardi, Dewa Ketut mengemukakan bahwa pelayanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengantasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Sedangkan Mugiarto mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok fungsi pencegahan sebagai fungsi utama.<sup>2</sup> Konseling kelompok adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu dalam menyelesaikan masalah kehidupan dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi oleh individu untuk mencapai kesejahteraan mereka.<sup>3</sup>

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu dengan tatap muka untuk memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi oleh individu oleh seorang yang profesional (konselor) agar klien dapat mandiri, mengembangkan kemampuan dirinya sendiri maupun lingkungannya melalui dinamika kelompok. Layanan Konseling Kelompok merupakan salah satu fungsi Bimbingan dan Konseling yaitu fungsi penyembuhan. Fungsi

---

<sup>2</sup> Sri Marjanti, "Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA BAE Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015," *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 2 (2015): 2-4.

<sup>3</sup> Jurnal Konseling, Zadrian Ardi, and Mey Sisin, "The Contribution of Assertive Technique Behavioral Counseling to Minimize the Juvenile Delinquency Behavior," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 6 (2018): 67-77.

ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada peserta didik yang tengah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar maupun karier. Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok dalam penelitian ini digunakan untuk meningkatkan percaya diri dalam belajar.

## **2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok**

Tujuan dari hubungan konseling yaitu telah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya kepada klien dengan mencurahkan segala daya dan upaya demi perubahan pada diri klien, yaitu perubahan kearah yang lebih baik serta teratasinya masalah yang dihadapi. Sedangkan pelaksanaan konseling kelompok yaitu untuk meningkatkan kepercayaan diri, memelihara diri, berfikir positif, dapat berkomunikasi dengan baik, penampilan yang baik, dan memiliki ketegasan diri.

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi siswa. Melalui layanan konseling kelompok semua hal-hal yang menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi dapat diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi

siswa dapat berkembang secara optimal serta dapat menyelesaikan permasalahannya<sup>4</sup>

Dan selanjutnya menurut Dewa Ketut Sukardi tujuan konseling kelompok yaitu :

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak atau melatih anggota kelompok mampu berkomunikasi dengan baik
- b. Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya. Maksudnya agar dapat melatih anggota kelompok untuk memiliki rasa empati dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota kelompoknya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok; dan
- d. Mengentaskan permasalahan - permasalahan kelompok, maksudnya agar dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.<sup>5</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam suatu kegiatan layanan konseling kelompok, serta menjadi suatu keharusan agar kegiatan dapat terarah dan dapat membantu peserta didik memngembangkan potensi serta menyelesaikan masalah peserta didik.

## 2. Asas-asas Konseling Kelompok

Kegiatan layanan konseling kelompok dilaksanakan berdasarkan beberapa asas. Asas-asas tersebut diungkapkan oleh Prayitno meliputi:

---

<sup>4</sup> Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

<sup>5</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling diSekolah*, (Jakarta: Rineka Citra, 2008), h.49-50



a. Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya. Aplikasi asas kerahasiaan lebih dirasakan pentingnya dalam konseling kelompok mengingat topik bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

b. Asas kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Dengan kesukarelaan anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

c. Asas kenormatifan

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatrakama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam menelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

d. Asas kegiatan

Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan dalam menyelesaikan masalah.

e. Asas kekinian

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang.

f. Asas keterbukaan

Dinamika kelompok dalam konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka

secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu dan ragu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa atas asas-asas yang diperlukan dalam layanan konseling kelompok terdapat enam asas yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan, asas kegiatan, asa kekinian dan asas keterbukaan. Asas kerahasiaan sangat diperlukan dalam konseling kelompok, dikarenakan dalam asas ini menekankan bahwa kerahasiaan anggota kelompok terjamin, sehingga anggota kelompok dapat mengungkapkan masalahnya tanpa ragu maupun takut diketahui oleh orang lain. Asas kesukarelaan diperlukan sejak awal proses pembentukan kelompok agar anggota kelompok secara sukarela mengikuti konseling kelompok. Asas kenormatifan diperlukan agar dalam proses konseling anggota kelompok tetap menaati norma atau aturan yang berlaku dalam kelompok. Asas kekinian diperlukan agar anggota kelompok dapat mengungkapkan permasalahan saat ini atau yang butuh penanganan segera. Asas keterbukaan diperlukan agar anggota kelompok secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu, dan ragu dengan mengungkapkan apa yang menjadi masalah yang tujuannya ialah penyelesaian masalah yang dialami individu itu sendiri.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h 13

#### 4. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Adapun komponen- komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok

##### a) Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno, pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.<sup>7</sup>

Dalam hal ini pemimpin kelompok adalah konselor. Konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan layanan konseling kelompok.

##### b) Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Ada beberapa macam konseli yang terdapat dalam konseling kelompok. Konselor harus peka terhadap karakteristik konseli seperti apakah yang sesuai dengan konseling kelompok, atau bagaimana menyatukan konseli agar kompak dan memberikan umpan balik yang positif.

---

<sup>7</sup> Prayitno, Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil), (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995 ), h 39

## 5. Tahapan Konseling Kelompok

Adapun tahapan konseling kelompok menurut Prayitno (1995) yaitu:

### a. Tahap pembentukan

Yaitu tahapan untuk membentuk anggota kelompok menjadi kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.

Tabel 2.1 Tahap Pembentukan Konseling Kelompok

TAHAP PEMBENTUKAN			
Tema	Tujuan	Kegiatan	Tugas Pemimpin Kelompok
1. Pengenalan 2. Pelibatan diri 3. Pemasukan diri	1. Anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan dan konseling 2. Tumbuhnya suasana kelompok 3. Tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan kelompok 4. Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu diantar para anggota 5. Tumbuhnya suasana bebas	1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling 2. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok 3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 4. Permainan, penghangatan/pengakraban	1. Menampilk an diri secara utuh dan terbuka 2. Menampilkan penghormat an kepada orang lain, hangat,tulus ,bersedia membantu, dan penuh empati 3. Sebagai contoh

	dan terbuka		
--	-------------	--	--

b. Tahap peralihan

Tahap peralihan merupakan tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

Tabel 2.2 Tahap Peralihan Konseling Kelompok

TAHAP PERALIHAN			
Tema	Tujuan	Kegiatan	Tugas Pemimpin Kelompok
1. Pembangunan jembatan antara tahap pertama dan ketiga	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terbebaskan nya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau tidak saling percaya untuk memasuki tahap berikutnya</li> <li>2. Semakin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan</li> <li>3. Semakin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya</li> <li>2. Mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga)</li> <li>3. Membahas suasana yang terjadi</li> <li>4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota</li> <li>5. Jika diperlukan dapat kembali ke beberapa aspek pada tahap pertama</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka</li> <li>2. Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya</li> <li>3. Mendorong agar dibahasnya suasana perasaan</li> </ol>

### c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan yaitu tahap kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu.

Tabel 2.3 Tahap Kegiatan Konseling Kelompok

TAHAP III KEGIATAN (Pembahasan Masalah Klien)			
Tema	Tujuan	Kegiatan	Tugas Pemimpin Kelompok
1. Kegiatan pencapaian tujuan (penyelesaian tugas)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terbahasnya dan terentasnya masalah klien (yang menjadi anggota)</li> <li>2. Ikut sertanya seluruh anggota kelompok dalam menganalisis masalah klien serta mencari jalan keluar dan pengentasannya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setiap anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan kelompok untuk pengentasannya.</li> <li>2. Kelompok memilih masalah mana yang hendak dibahas dan diantaskan pertama, kedua, ketidast.</li> <li>3. Klien (anggota kelompok yang masalahnya dibahas) memberikan gambaran yang lebih rinci masalah yang</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebagai pengatur lalu lintas yang sabardan terbuka</li> <li>2. Aktif tetapi tidak banyak bicara</li> <li>3. Mendorong, menjelaskan, memberi penguatan, menjembatani dan mensinkronasi, memberi contoh (serta, jika perlu melatih klien) dalam rangka mendalami permasalahan klien dan mengentasannya.</li> </ol>

		<p>dialaminya.</p> <p>4. Seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah klien melalui berbagai cara seperti bertanya, menjelaskan, mengkritisi, memberi contoh, mengungkapkan pengalaman pribadi dan menyarankan</p> <p>5. Klien setiap kali diberi kesempatan untuk merespon apa-apa yang ditampilkan oleh rekan-rekan kelompok.</p> <p>6. Kegiatan selingan.</p>	
--	--	--	--

#### d. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, menyampaikan pesan-pesan, menyimpulkan hasil kegiatan, serta merencanakan pertemuan selanjutnya. Adapun tahap-tahap pengakhiran konseling kelompok dapat dilihat dalam tabel berikut ini.



Tabel 2.4 Tahap Pengakhiran Konseling Kelompok

TAHAP PENGAKHIRAN			
Tema	Tujuan	Kegiatan	Tugas Pemimpin Kelompok
1. Penilaian dan tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terungkapkannya kesankesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan</li> <li>2. Terungkapkannya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas</li> <li>3. Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut</li> <li>4. Tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan kelompok akan segera diakhiri.</li> <li>2. Pemimpin dan anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil-hasil kegiatan.</li> <li>3. Membahas kegiatan lanjutan.</li> <li>4. Harapan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka</li> <li>2. Memberikan pernyataan dan mengungkapkan terima kasih atas kesukarelaan anggota</li> <li>3. Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut</li> <li>4. Penuh rasa persahabatan dan empati</li> </ol>

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tahapan-tahapan yang harus dilaksanakan saat proses konseling kelompok berlangsung ada 4 yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti dan tahap pengakhiran. Dimana tahapan-tahapan tersebut harus

dilaksanakan secara berurutan agar proses konseling terlaksana dengan baik.<sup>8</sup>

## B. Teknik *Assertive Training*

### 1. Pengertian *Assertive Training*

*Assertive Training* merupakan salah satu teknik pendekatan perilaku yang dapat dilakukan untuk mengembangkan perilaku asertif dan mengubah tingkah laku menjadi menjadi tingkah laku baru yang lebih baik.

Berdasarkan pendapat Corey “ *assertive training* merupakan model konseling behavior yang bisa di terapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.”<sup>9</sup> Hal ini di pertegas oleh pendapat Hartono dalam bukunya menyatakan “bahwa *assertive training* merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika di pakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri”<sup>10</sup>

Sedangkan menurut Redd,dkk “*assertive training* merupakan suatu teknik khusus terapi pendekatan perilaku”. Selain itu Huston

---

<sup>8</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995 ), hal 310

<sup>9</sup> Ni Kadek Ita Purnama Dani, dkk, *Op.Cit*, hal 3

<sup>10</sup> Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, hal 129

mengemukakan bahwa *assertive training* merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam. Sedangkan Zastrow “menyatakan bahwa, *assertive training* dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.<sup>11</sup>

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* merupakan strategi bantuan dari ilmu konseling psikoterapi yang dapat digunakan untuk mempertahankan dan mengungkapkan situasi interpersonal. Seperti, mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, ketegasan diri serta mengungkapkan diri. Dengan *assertive training* siswa dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, mengungkapkan diri sehingga siswa dapat mengutarakan pendapatnya, dan melatih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpa dirinya. Tetapi tidak merugikan orang-orang maupun lingkungan disekitarnya. Dalam disiplin belajar diperlukan *assertive training* untuk mengomunikasikan apa yang diinginkan siswa dalam belajar tetapi tetap mematuhi pendapat dan norma-norma yang berlaku.

---

<sup>11</sup> Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademia permata 2013, h 141

## 2. Perilaku *Asertif*

Perilaku *asertif* merupakan suatu bentuk hubungan atau interaksi manusia dengan orang lain, terdapat tiga bentuk kualitas dasar pola perilaku individu yaitu asertif, agresif dan pasif. Dalam perilaku asertif individu dapat meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain, dengan cara berkomunikasi individu dapat mengekspresikan perasaan dengan senang tanpa merasa cemas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Perilaku asertif menurut Alberti dan Emmons, “merupakan perilaku menegaskan diri (*self-affirmative*) yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain, serta perilaku yang memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.”<sup>12</sup>

Dengan memiliki perilaku asertif individu akan menghargai hak dirinya maupun hak orang lain, bertindak sesuai keinginannya, dan bertanggung jawab. Sehingga hubungan antara individu satu dengan yang lain akan lebih baik, karena individu dapat bertindak sesuai

---

<sup>12</sup> *Ibid*, hal 138

keinginannya namun tetap memperhatikan kebutuhan/kepentingan orang lain, sehingga orang lain akan merasa dihargai.

Hal ini senada dengan pendapat Alberti dan Emmons yang mengemukakan sepuluh kunci perilaku *asertif* yaitu:

- a. dapat mengekspresikan diri secara penuh
- b. sangat memberi respek pada kepentingan orang lain
- c. langsung dan tegas
- d. jujur
- e. menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan
- f. *verbal*, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan keterbatasan)
- g. *nonverbal*, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan);
- h. layak bagi orang lain dan situasi, tidak *universal*;
- i. dapat diterima secara sosial; dan
- j. dipelajari, bukan bakat yang diturunkan.<sup>13</sup>

Dengan memiliki sepuluh kunci perilaku *asertif* peserta didik dapat mengemukakan pendapat secara jujur, jelas, terbuka namun tanpa merugikan perasaan orang lain.

Ada tiga kategori perilaku *asertif* yaitu:

1. *asertif* penolakan ditandai dengan ucapan memperhalus seperti maaf;
2. *asertif* pujian ditandai dengan kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif seperti: menghargai, mencintai, menyukai, mengagumi, memuji serta bersyukur; dan
3. *asertif* permintaan terjadi jika seseorang meminta orang lain meminta melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai, tanpa tekanan atau paksaan.<sup>14</sup>

<sup>13</sup> *Ibid*, hal 138

<sup>14</sup> Irfan Prabowo, *Teknik Asertive Training* {online} [http : // irvanhavefun, blogspot.co.id /2012 /03 / t3knik-asertif-training.html](http://irvanhavefun.blogspot.co.id/2012/03/t3knik-asertif-training.html) [diakses 20 maret 2017 jam 13.00

Menurut penjelasan tersebut seseorang yang dikatakan *asertif* apabila mampu bersikap jujur dalam mengekspresikan perasaan, pandangan, dan pikirannya dan tidak merugikan integritas lain. Seseorang yang dikatakan nonasertif, tidak mampu atau gagal dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangannya. Hal ini dapat dilihat melalui kontak mata, ekspresi wajah dan kelancaran bicara.

Menurut Khan “*perilaku asertif* merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/kepentingan pribadi. Menurutnya orang yang tidak *asertif* dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi tantangan. Kongruensi dari perasaan dan ekspresi dari kekuatan pribadi dianggap menggambarkan perilaku interpersonal yang efektif.”<sup>15</sup>

Berdasarkan pendapat Khan, individu yang memiliki perilaku *asertif* bukan merupakan individu yang menahan diri terhadap pendapat/keinginannya tetapi orang yang dapat mengungkapkan perasaan dengan tidak bertindak pasif (menghindari konflik dan cenderung mengalah) dan bertindak agresif (melecehkan orang lain).

Zastrow mengemukakan dengan jelas perbedaan bentuk dan ciri-ciri interaksi individu yang *pasif*, *agresif*, dan *asertif*, sebagai berikut:

- a. dalam perilaku pasif (*non asertif*), individu tampak ragu-ragu, bicara dengan pelan, melihat kearah lain, menghindari isu, memberi persetujuan tanpa memperhatikan perasaannya sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain, dan menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain;

---

<sup>15</sup> *Ibid*, hal 139

- b. dalam perilaku agresif individu memberikan respon sebelum orang lain berhenti berbicara, berbicara dengan keras, menghina dan kasar, melotot/membelalak, bicara cepat, menyatakan pendapat dan perasaan dengan bernafsu, menilai dirinya lebih tinggi dari orang lain, dan menyakiti orang lain untuk tidak menyakiti diri sendiri;
- c. dalam gaya perilaku asertif, individu menjawab dengan spontan, berbicara dengan nada dan volume yang layak, melihat kearah lawan bicara, berbicara pada isu, mengekspresikan pendapat dengan terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain”.<sup>16</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut sangat jelas terlihat perbedaan perilaku asertif, pasif dan agresif, Perilaku agresif cenderung akan merugikan orang lain, pada perilaku pasif individu lebih mengutamakan kepentingan orang lain, namun tanpa memikirkan kebutuhan/perasaan dirinya, sedangkan pada perilaku *asertif* seorang individu mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti dan melanggar hak orang lain.

Lawrence merekomendasikan suatu definisi operasional, yaitu “perilaku *asertif* merupakan keterampilan yang dipelajari untuk menyesuaikan perilaku seseorang dengan tuntutan situasi interpersonal guna menemukan, mempertahankan, dan meningkatkan penguat atau mengurangi resiko memperoleh hukuman atau kehilangan penguat.”<sup>17</sup> Hal tersebut senada dengan Rich dan Schroeder yang menyatakan bahwa “perilaku *asertif* adalah keterampilan untuk menemukan, mempertahankan dan meningkatkan penguat

---

<sup>16</sup> *Ibid*, hal 139-140

<sup>17</sup> *Ibid*, hal 140

(*reinforcement*) dalam suatu interpersonal melalui suatu ekspresi perasaan atau keinginan, dimana ekspresi tersebut mengandung resiko kehilangan penguat bahkan memberikan kosekuensi hukuman”<sup>18</sup>.

Berdasarkan pendapat tersebut perilaku *asertif* adalah kemampuan untuk mempertahankan, mengekspresikan perasaannya meskipun pernyataan/keputusan tersebut akan mengancam dirinya, seperti menjadi tidak disukai dan dihina karena menolak ajakan orang tersebut.

### 3. Prinsip *Assertive Training*

Didalam melaksanakan teknik *assertive training* banyak hal-hal yang harus diperhatikan diantaranya yaitu prinsip-prinsip yang ada didalamnya agar prosedur pelaksanaannya berjalan secara efektif.

Adapun, prinsip yang harus diperhatikan dalam *assertive training* yaitu keterampilan yang dilatih dan tehnik yang digunakan.

#### a. Keterampilan yang dilatih yaitu:

1. melatih individu memahami perilaku asertif dan agresif;
2. membantu mengidentifikasi hak personal dan orang lain;
3. meningkatkan perilaku asertif melalui praktek langsung
4. melatih kemampuan berkomunikasi secara langsung pada orang lain;
5. mengekspresikan sesuatu dengan baik;
6. menyampaikan perasaan dan pikiran;
7. mengekspresikana kemarahan;
8. mengatakan tidak untuk permintaan yang tidak sesuai; dan
9. menyampaikan kebutuhan dan keinginan;

---

<sup>18</sup> *Ibid*, hal 140



b. Tehnik komunikasi yaitu:

1. menggunakan bahasa tubuh yang asertif yaitu kontak mata yang tepat, ekspresi wajah sesuai dengan pembicaraan, volume bicara sesuai, postur tubuh tegak dan relaks;
2. menggunakan pernyataan “saya” pernyataan ini berfokus pada problem bukan menyalahkan orang lain seperti “saya menyukai untuk menyampaikan cerita saya tanpa interupsi”;
3. penggunaan fakta bukan kesimpulan sepihak;
4. mengekspresikan, pikiran, perasaan, dan opini yang kita miliki;
5. membuat penjelasan; dan
6. berkata langsung dan meminta.<sup>19</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa di dalam prinsip *assertive training* ada dua hal yang harus diperhatikan yaitu keterampilan dan teknik yang digunakan, di mana pada prinsip keterampilan diharapkan mampu membantu dan melatih individu dalam mengekspresikan maupun menyampaikan apa yang dipikirkan ataupun yang dirasakan. Sedangkan prinsip teknik yang digunakan seseorang diharuskan mampu menggunakan pernyataan yang baik serta mampu menjelaskan keadaan yang sesungguhnya berdasarkan fakta yang terjadi serta mampu meningkatkan perilaku asertif.

#### **4. Dasar Teori *Assertive Training***

Teori *Assertive training* didasarkan pada suatu pendapat bahwa banyak individu yang menderita karena tidak dapat mengungkapkan pendapat, membela hak atau kepentingan pribadinya, bersikap jujur dan terbuka. Namun, tanpa merugikan orang lain.

---

<sup>19</sup> Geral Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung, PT. Refika Aditama, 2013. hal 220.

Menurut Redd dkk, latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain”.<sup>20</sup>

Sedangkan Joyce dan Weil mengemukakan bahwa *assertive training* menggunakan beberapa asumsi sebagai berikut:

- a. latihan asertif menerapkan asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubstitusikan ke dalam pola perilaku tertentu
- b. bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya; dan
- c. latihan asertif menyatakan secara tidak langsung prinsip umum, suatu filosofi hubungan antar manusia.<sup>21</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut maka dengan *assertive training* dapat membantu klien mengubah perilakunya sehingga dapat mengungkapkan apa yang dirasakan perasaannya secara jujur dan terbuka tanpa menyakiti perasaan orang lain.

## 5. Tujuan *Assertive Training*

Tujuan dari teknik ini ialah untuk melatih konseli menyatakan diri bahwatindakannya tepat atau benar, meningkatkan kemampuan individu untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri serta meningkatkan kehidupan pribadi maupun sosial agar lebih efektif.<sup>22</sup>

*Assertive training* adalah suatu tehnik untuk membantu klien dalam hal berikut:

<sup>20</sup> *Ibid*, hal 141-142.

<sup>21</sup> *Ibid*, hal 142.

<sup>22</sup> Eukaristia, “Tehnik Konseling Aseertive training (on-line)”: tersedia d <http://animenekoi.blogspot.com/2012/05teknik-teknik-konseling-secara-umum.html> (10 maret 2017,jam 15.00)

- a. Tidak dapat mengungkapkan kemarahannya atau kejengkelannya
- b. Mereka yang menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya;
- c. Mereka yang memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”
- d. Mereka yang mengalami kesulitan untuk menyatakan cinta dan respon positif lainnya; dan
- e. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.<sup>23</sup>

Hal ini senada dengan Lazarrus yang menyatakan bahwa tujuan dari *assertive training* ialah untuk meningkatkan empati kemampuan interpersonal yaitu :

1. Menyatakan tidak
2. Membuat permintaan
3. Mengekspresikan perasaan baik positif maupun negative; dan
4. Membuka dan mengahiri percakapan.<sup>24</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut teknik ini digunakan untuk melatih peserta didik yang yang tidak mampu mengekspresikan perasaannya, kesulitan menyatakan tidak, dan respon positif lainnya agar mampu berperilaku atas dasar keinginannya sendiri namun tetap berdasarkan ketentuan-ketentuan yang sudah ditetapkan dan tetap menghormati perasaan orang lain disekitarnya.

## 6. Tahap-tahap *Assertive Training*

Prosedur-prosedur didalam teknik *assertive training* menyerupai beberapa pendekatan perilaku dalam konseling.

Menurut Hadi Susanto, “upaya yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan asertif, antara lain sebagai berikut:

- a. Diskusi kelompok. Menurut Syafei, metode ini terutama berguna diantaranya untuk membantu individu yang tidak

<sup>23</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, Alfabeta, Bandung 2013, hal 108.

<sup>24</sup> *Op cit*, hal 143.

mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dengan berdiskusi, para peserta didik dapat berlatih menggunakan pengetahuan dan gagasannya untuk menyampaikan pendapat, mempertahankan pandangannya, menyatakan setuju atau menolak pendapat orang lain dengan cara-cara yang baik;

- b. Bermain peran. Dengan bimbingan dari konselor, teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Lebih lanjut dijelaskan oleh Corey bahwa latihan asertif dapat menggunakan prosedur-prosedur permainan peran”<sup>25</sup>

*Assertive training* dapat dilakukan dengan mengkombinasikan beberapa model salah satunya dengan menggunakan model *role playing* dan model kelompok. Pada metode *role playing* dilakukan agar individu dapat menyatakan tindakannya adalah layak atau benar, tingkah laku penegasan akan dipraktikkan dalam situasi bermain peran, tingkah laku yang diajarkan dalam bermain peran diharapkan dapat dipraktikkan dalam situasi-situasi di kehidupan yang nyata.

Sedangkan penggunaan metode kelompok dapat melatih individu agar dapat mengungkapkan pendapatnya, dan mengungkapkan apa yang dirasakannya.

Menurut Mochammad Nursalim, langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan *assertive training* adalah sebagai berikut:

- 1) konselor menjelaskan maksud dan tujuan penggunaan strategi *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri belajar siswa;

---

<sup>25</sup> Hadi Susanto, *Meningkatkan Kemampuan Asertif*, [online]: blogspot, Tersedia <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2013/08/03/meningkatkan-kemampuan-asertif/> [diakses 11 Februari 2017, jam 20.58].

- 2) konselor memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi
- 3) konselor meminta konseli menyatakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. konseli menceritakan permasalahan terkait percaya diri belajar yang dihadapinya, menceritakan faktor-faktor yang membuat peserta didik tidak percaya diri dalam belajar;
- 4) konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif, serta menentukan perubahan perilaku percaya diri belajar yang diharapkan;
- 5) konseli diminta menetapkan permainan peran yang akan diamatinya. permainan peran ini dapat dengan cara dipraktikan atau dilakukan. Individu diminta untuk memainkan peran (mempraktikan/mengawasi) sesuai dengan indikator percaya diri;
- 6) konselor memberi umpan balik terhadap setiap perilaku percaya diri belajar yang dimunculkan oleh konseli pemberian model perilaku yang lebih baik;
- 7) pemberian penguatan positif dan penghargaan. apabila siswa sudah dapat meningkatkan percaya diri belajar maka konselor memberikan penghargaan (*reward*) dan penguatan positif yang dapat memotivasi siswa dalam meningkatkan percaya diri belajarnya konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan;
- 8) konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing;
- 9) konselor memberikan tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku percaya diri belajar dan memeriksa perilaku tersebut apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari; dan
- 10) konselor menghentikan program bantuan”<sup>26</sup>.

Prosedur dalam *assertive training* merupakan sistematis dari keterampilan, peraturan, sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan terus

---

<sup>26</sup> *Ibid*, hal 146-147.

terang pikiran, perasaan, kebutuhannya dengan percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Klien dibantu untuk belajar bagaimana mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon yang baru dan sesuai.

## C. Percaya Diri

### 1. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri adalah sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Keyakinan itu meliputi yakin terhadap kemampuannya, yakin terhadap pribadinya, dan yakin terhadap keyakinan hidupnya. Pada dasarnya batasan ini menekankan pada kemampuan individu menilai dan memahami apa yang ada pada dirinya tanpa rasa ragu-ragu dan bimbang.

Berdasarkan pendapat Lauster kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.<sup>27</sup> Memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Definisi percaya diri menurut beberapa ahli, yaitu:

- a. Supriyono menegaskan bahwa percaya diri adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia

---

<sup>27</sup> Lauster. P. *Test Kepribadian*. (Yogyakarta: Kanisius, 1997) h.62

mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya, dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.

b. Menurut wira negara percaya diri adalah yakin pada kemampuan-kemampuan sendiri, yakin pada tujuan hidupnya, dan percaya bahwa dengan akal budi yang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan. “Orang yang percaya diri akan merasa cukup dengan mengetahui kemampuan dirinya dan berusaha meningkatkan kemampuan dan prestasinya tanpa menghiraukan apa kata orang.

c. Sedangkan menurut Mastuti percaya diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan situasi yang di hadapinya.<sup>28</sup>

Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Orang yang percaya diri memiliki kebebasan mengarahkan pilihan dan mencurahkan tenaga, berdasarkan keyakinan

---

<sup>28</sup> *Ibid*, h 18

pada kemampuan dirinya, untuk melakukan hal-hal yang produktif. Orang percaya diri menyukai pengalaman baru, suka menghadapi tantangan, pekerja yang efektif, dan bertanggung jawab, sehingga tugas yang dibebankan selesai dengan tuntas.

Peserta didik yang memiliki percaya diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena peserta didik tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki kalau tidak dikembangkan, maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan kepercayaan diri. Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan sosial. Selain itu, kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri.<sup>29</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang

---

<sup>29</sup> Rahayuningdyah, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe." *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2019.



terhadap kemampuan dirinya sendiri baik yang bersifat lahir maupun batin dalam menghadapi tantangan hidup apapun, kapanpun dan dimanapun dengan melakukan suatu tindakan berbuat sesuatu untuk mencapai berbagai tujuan realistik dalam hidupnya.

## 2. Jenis – jenis Kepercayaan Diri

Berdasarkan pendapat Lindenfield dalam Kamil, ada dua jenis kepercayaan diri yang meliputi kepercayaan diri lahir dan kepercayaan diri batin.

- a. Kepercayaan diri batin adalah kepercayaan diri yang memberikan kepada individu perasaan dan anggapan bahwa individu dalam keadaan baik.
- b. Jenis percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa individu yakin akan dirinya.

Jenis-jenis kepercayaan diri diatas, yaitu:

- 1) Kepercayaan diri batin, yang meliputi kepercayaan diri emosional dan spiritual. Ada empat ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai kepercayaan diri batin yang sehat. Keempat ciri itu adalah

- a) Cinta diri

Orang yang percaya diri akan mencintai diri mereka sendiri, dan ia akan lebih peduli pada diri sendiri,

karena perilaku dan gaya hidupnya untuk memelihara diri.

b) Pemahaman diri

Mereka tidak terus menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur mereka memikirkan perasaan, pikiran, perilaku, dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.

c) Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya, mereka mempunyai pikiran yang jelas mengapa mereka melakukan tindakan dan mereka tahu hasil apa yang bisa diharapkan.

d) Berfikir positif

Orang yang mempunyai kepercayaan diri biasanya hidupnya menyenangkan.

- 2) Kepercayaan Diri Lahir, yang meliputi pemahaman diri, tujuan yang jelas, cinta diri, dan berfikir positif, yaitu memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa individu yakin akan dirinya. Untuk memberi kesan percaya diri pada dunia luar, individu perlu mengembangkan empat bidang keterampilan, yaitu:

komunikasi, ketegasan, penampilan diri, dan pengendalian perasaan.<sup>30</sup>

### 3. Gejala-gejala Tidak Percaya Diri Pada Remaja

Dikalangan remaja, terutama mereka yang berusia sekolah antara SMP dan SMA/SMK, terdapat berbagai macam tingkah laku yang merupakan pencerminan adanya gejala tidak percaya diri. Gejala tingkah laku tidak percaya diri yang ada di lingkungan sekolah antara lain :

Berikut ini beberapa gejala dari individu yang rasa percaya dirinya masih dikategorikan rendah:

- a. takut menghadapi ulangan
- b. minder
- c. tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat
- d. grogi saat tampil di depan kelas
- e. timbulnya rasa malu yang berlebihan
- f. tumbuhnya sikap pengecut
- g. sering mencontek saat menghadapi tes
- h. mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi
- i. salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis
- j. tawuran dan main keroyok.<sup>31</sup>

Gejala tingkah laku yang mencirikan peserta didik kurang percaya diri seperti mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, malu, tidak berani bertanggung jawab, sering mencontek, tidak yakin akan kemampuannya dan selalu berpikiran negatif terhadap dirinya.

---

<sup>30</sup> Yanto, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Modelling (Penelitian Pada Siswa Kelas X Smu Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009)."h.25

<sup>31</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005).h.72

#### 4. Ciri-ciri Orang Yang Percaya Diri Dan Tidak Percaya Diri

Pemahaman kepribadian percaya diri lebih dalam yaitu dengan melihat ciri ciri orang yang percaya diri dan tidak percaya diri. Ciri-ciri orang yang percaya diri adalah sebagai berikut :

- a. Tidak mementingkan diri sendiri;
- b. Cukup toleran;
- c. Tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan;
- d. Bersikap optimis dan gembira;
- e. Tidak perlu merisaukan diri untuk memberikan kesan yang menyenangkan di mata orang lain
- f. Tidak ragu pada diri sendiri<sup>32</sup>

Orang yang percaya diri bukan berarti hanya memahami dirinya sendiri sehingga mengabaikan orang lain melainkan menghargai dan peduli terhadap orang lain. Sementara itu, Menurut Jacinta F. Rini dari *Team e-psikologi*, Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah :

- 1) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat dari orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain (berani menjadi diri sendiri)
- 4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil)
- 5) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.<sup>33</sup>

Beberapa pendapat diatas mengenai ciri-ciri orang yang percaya diri memiliki banyak kesamaan. Namun dapat disimpulkan ciri-ciri

---

<sup>32</sup> Iswidharmanjaya & Agung. 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputindo, hal. 24

<sup>33</sup> Abu Al-Ghifari, *Percaya Diri Sepanjang Hari Panduan Sukses Generasi Qurani* Bandung : Mujahid press, hal. 16

orang yang percaya diri adalah yakin pada kemampuan diri sendiri, optimis, mampu mengendalikan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, berpikir positif dan memiliki harapan yang realistis.

Adapun pendapat yang menyebutkan orang yang tidak percaya diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri;
- b) Kurang berprestasi dalam studi;
- c) Malu-malu canggung;
- d) Tidak berani mengungkapkan ide-ide;
- e) Cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan;
- f) Membuang-buang waktu dalam membuat keputusan;
- g) Rendah diri bahkan takut dan merasa tidak aman;
- h) Apabila gagal cenderung untuk menyalahkan orang lain;
- i) Suka mencari pengakuan dari orang lain.<sup>34</sup>

Berdasarkan uraian diatas mengenai ciri-ciri orang yang tidak percaya diri adalah tidak dapat menunjukkan kemampuan diri, mudah cemas dalam berbagai situasi, mudah putus asa, pesimis, berpandangan negatif, tidak memiliki motivasi, suka menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya dan bergantung pada orang lain.

## **5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Percaya diri**

### **a. Faktor Ekstern**

Faktor yang mempengaruhi percaya diri diantaranya faktor sosial.

Melalui kegiatan ini dapat menumbuhkembangkan percaya diri

---

<sup>34</sup> Op.Cit, hal 31

pada individu adalah hubungan dengan anggota keluarganya yaitu, ibu, bapak, saudara, dan teman- temannya.

b. Faktor Intern

Faktor intern adalah faktor yang muncul dalam diri seorang, Berkenaan dengan hal tersebut dapat diidentifikasi 2 faktor intern yang dapat menumbuh kembangkan percaya diri pada peserta didik diantaranya yaitu:

- 1) orang yang merasa puas terhadap dirinya baik secara jasmani maupun batiniah.
- 2) adanya pemberian kepercayaan penuh terhadap siswa.

## 6. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Untuk meningkatkan kepercayaan diri bisa menggunakan bermacam-macam cara. Hakim menjelaskan bahwa:

“Rasa percaya diri siswa disekolah dapat dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan yaitu:

- a. memupuk keberanian untuk bertanya
- b. peran guru yang aktif bertanya pada siswa
- c. melatih diskusi
- d. mengerjakan soal di depan kelas
- e. bersaing dalam mencapai prestasi belajar
- f. aktif dalam pertandingan olah raga
- g. belajar berpidato
- h. mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
- i. mengikuti kegiatan seni vokal (suara)
- j. penerapan disiplin yang konsisiten
- k. menjadi ketua kelas
- l. menjadi pemimpin upacara

m. memperluas kegiatan yang sehat”<sup>35</sup>

## 7. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

- a. Keyakinan  
yaitu adanya kepercayaan dan optimisme tentang apa yang dilakukannya.
- b. Keberanian  
kemampuan menampilkan diri yang didasari oleh dorongan diri individu.
- c. Kemampuan  
potensi-potensi yang ada dalam diri individu atas usaha dan upaya yang dilakukannya.
- d. Aktivitas (Berbuat Sesuatau)  
yaitu kegiatan-kegiatan nyata yang dilakukan untuk meraih tujuan.
- e. Cinta diri  
orang yang percaya diri akan mencintai diri mereka sendiri, gaya dan tingkah lakunya adalah untuk memelihara diri.
- f. Pemahaman diri  
orang yang percaya diri jugasangat sadar diri, selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.
- g. Tujuan yang jelas  
orang yang percaya diri selalu tahu tujuan yang ingin dicapainya.
- h. Berpikir positif  
orang yang percaya diri biasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mencari pengalaman dan hasil yang bagus.
- i. Komunikasi  
secara verbal maupun nonverbal
- j. Ketegasan  
memiliki keterampilan dalam bidang ketegasan.
- k. penampilan diri  
berpenampilan meyakinkan baik gaya maupun pakaian.<sup>36</sup>

## 8. Percaya Diri Dalam Kajian Islam

Pada penciptaan manusia pertama, muncullah keraguan dari para malaikat dengan adanya pertanyaan bahwa apakah nantinya

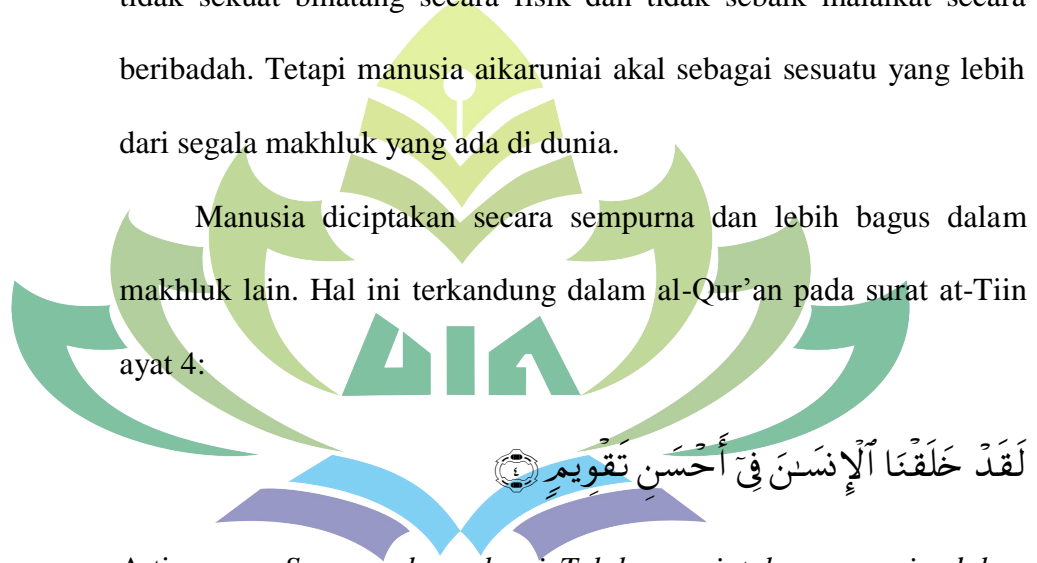
<sup>35</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005)hal.108-112

<sup>36</sup> Rina Aristiani, “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual” 2, no. 2 (2016): 182–89.

manusia tidak akan menambah kerusakan dan bahkan akan bisa menyebabkan pertumpahan darah, padahal malaikat adalah makhluk Allah yang senantiasa mewarnai keidupannya dengan beribadah dan menjalankan perintah Allah.

Apakah jawaban dari pertanyaan itu hanyalah Allah yang tahu. Karena manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang paling tinggi, bukan sebagai makhluk yang paling sempurna. Karena manusia tidak sekuat binatang secara fisik dan tidak sebaik malaikat secara beribadah. Tetapi manusia dikaruniai akal sebagai sesuatu yang lebih dari segala makhluk yang ada di dunia.

Manusia diciptakan secara sempurna dan lebih bagus dalam makhluk lain. Hal ini terkandung dalam al-Qur'an pada surat at-Tiin ayat 4:



Artinya : *Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya .*

Manusia diciptakan oleh Allah SWT sebagai makhluk yang paling tinggi derajatnya diantara makhluk-makhluk yang lainnya, maka sesungguhnya manusia memiliki kekuatan untuk mengembangkan diri terutama ke arah yang baik atau ke jalan yang baik atau ke jalan Allah. Pernyataan ini terdapat dalam firman Allah al-Qur'an surat Al-Imron:139:



وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣﴾

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*

Dalam penciptaan manusia, Allah menciptakan dalam keadaan suci dan bersih (fitrah) dengan membawa beberapa potensi diri, sehingga lingkungannya kelak akan membentuknya menjadi baik ataupun buruk (dalam hal ini adalah orang tua) manusia memiliki kompleksitas penciptaan yang tidak dimiliki oleh makhluk lainnya, karena manusia membutuhkan waktu yang lama untuk bisa dimiliki oleh makhluk lainnya, karena manusia membutuhkan waktu yang lama untuk bisa menjalani kehidupannya sendiri.

## 9. Peranan Percaya Diri Dalam Pembelajaran

Di usia remaja, terutama mereka yang berekolah antara SMP dan SMA/SMK adalah masa dimana seorang remaja ingin prestasinya kelihatan menonjol di sekolah. Untuk mendapatkan prestasi yang menonjol tersebut, kepercayaan diri diperlukan sebagai salah satu kunci kesuksesan. Kepercayaan diri peserta didik dalam sekolah terlihat pada peserta didik yang mau memberikan pendapatnya dikelas ketika guru memberikan sebuah pertanyaan ataupun pada saat sedang diskusi dengan teman-teman sekelasnya. Sebaliknya seorang peserta didik yang tidak mempunyai rasa percaya diri akan sulit memberikan

pendapatnya ketika ditanya guru ataupun pada saat sedang berdiskusi dengan teman-teman kelasnya, hal ini dikarenakan ia takut bila satu kelas akan mengolok-oloknya jika pendapat yang dikatakan jauh dari sempurna. Kadang kala gejala kurang percaya diri muncul tiba-tiba, tanpa disadari oleh seseorang ketika melakukan sesuatu sehingga orang tersebut tidak bisa mengeluarkan kemampuannya secara optimal.

Percaya diri yang rendah pada peserta didik akan menghambat perkembangan prestasi, keterampilan dan kemandirian serta membuat peserta didik tersebut tidak cakap untuk bersosialisasi. Ketidakpercayaan diri pada peserta didik akan mengakibatkan terganggunya potensi yang ada pada dirinya dan prestasi belajar yang ingin di capainya. Sebagian besar peserta didik yang merasa gagal dengan potensinya sulit untuk mengembangkan kepercayaan diri, takut dengan tugas yang menantang, takut akan kegagalan, dan terbiasa dalam mengambil tugas yang tantangannya sedikit.

Oleh karena itu peranan percaya diri dalam pendidikan sangat dibutuhkan peserta didik karena peserta didik yang mempunyai rasa percaya diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena peserta didik tersebut menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki kalau tidak dikembangkan maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan rasa percaya

diri. Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai.<sup>37</sup>

#### D. Penelitian Relevan

Adapun penelitian relevan yang terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis antara lain: Penelitian yang dilakukan oleh Iman Prasetyo “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas Vii Smp Pgrl 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* dapat meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh A Busthomi Maghrobi dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* Untuk Membantu Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017”. Menegaskan bahwa latihan asertif berperan penting dalam membantu peserta didik memupuk keberanian untuk bertanya, hal ini dibuktikan dengan  $T_{hitung} > T_{tabel}$  ( $2 > 0,000$ ) sehingga  $H_0$  ditolak. Artinya hipotesis penelitian ( $H_a$ ) yang mengatakan "penerapan pelatihan asertif dapat digunakan untuk meningkatkan

---

<sup>37</sup> Derry Iswidharmanjaya & jubilee Enterprise, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, Jakarta : Elex Media Komputindo 2013 hal. 53

keberanian bertanya siswa VIII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung" diterima.

Penelitian yang relevan berikutnya yaitu Hasil penelitian lainnya yaitu *Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIIIb Smp Negeri 1 Berbah* pada tahun 2015. Penelitian ini dilakukan oleh Ariesta Dian Pramesti. Penelitian yang dilakukan dalam dua siklus ini menunjukkan dari hasil skor tes pra tindakan 71,61 yang mengalami peningkatan skor menjadi 84,06 pada tes pasca tindakan siklus I dan mengalami peningkatan skor menjadi 99,06 pada tes pasca tindakan siklus II. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Berbah.

#### E . Kerangka Berfikir

Sugiyono mengemukakan pendapat bahwa kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan<sup>38</sup>. Berdasarkan indikator percaya diri belajar diketahui bahwa terdapat banyak peserta didik yang percaya dirinya rendah, yang disebabkan oleh berbagai hal, diantaranya kurangnya sikap asertif seperti tidak mampu berkata tidak terhadap ajakan-ajakan yang akan merugikan dirinya. Maka penggunaan teknik asertive training diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik, karena

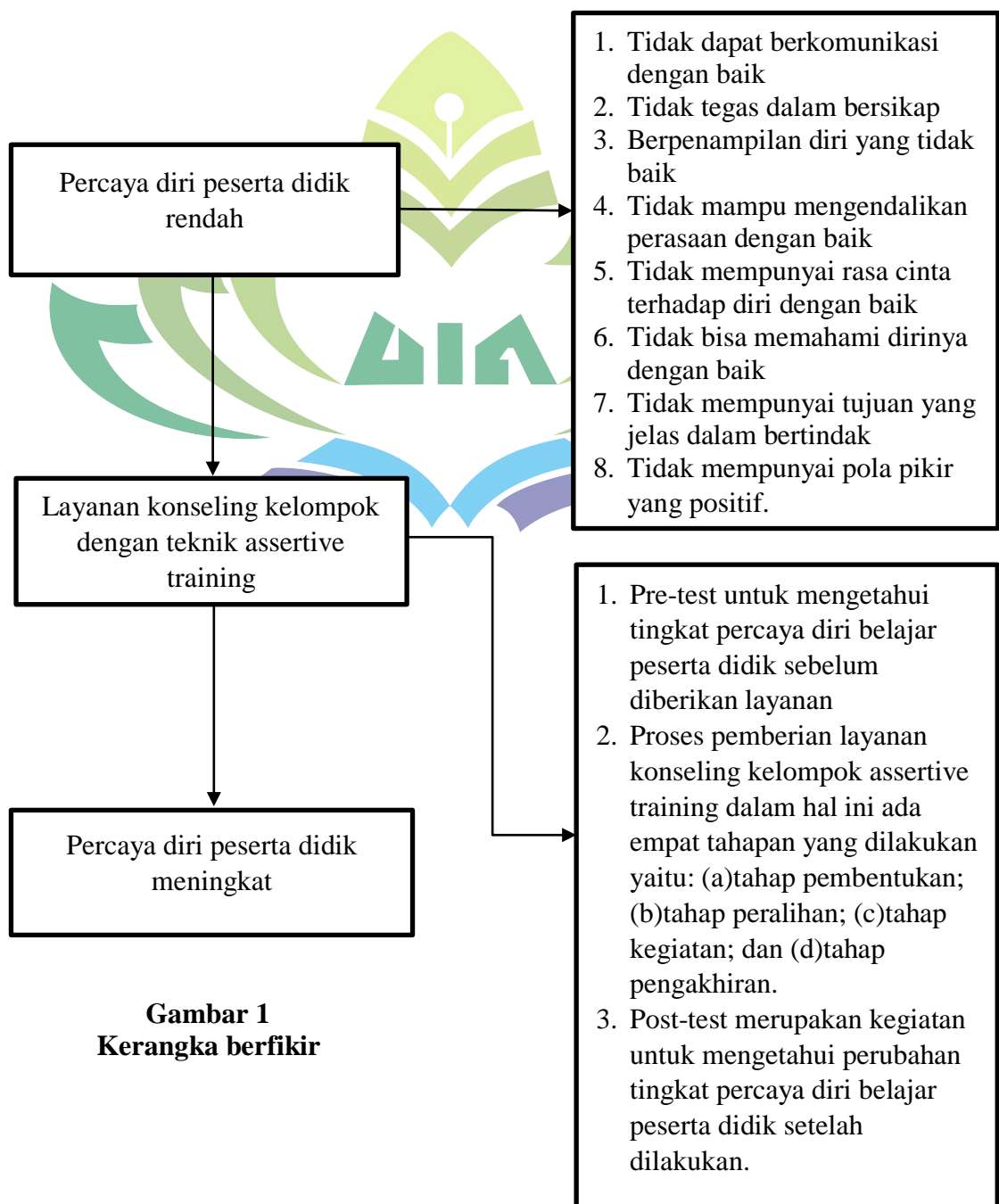
---

<sup>38</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)* Alfabeta, Bandung, 2009, H.60

pada teknik ini peserta didik akan dilatih untuk mampu mengungkapkan pendapatnya, bersikap jujur, dan tanggung jawa.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok assertive training diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Karena penggunaan teknik assertive training dapat membantu peserta didik yang memiliki masalah percaya diri belajar.

Berikut dapat digambarkan alur kerangka berpikir dalam penelitian ini.



**Gambar 1**  
**Kerangka berfikir**

## F. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian seperti terbukti melalui data yang terkumpul<sup>39</sup>. Hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Berdasarkan hipotesis penelitian di atas, penulis mengajukan hipotesis statistik penelitian ini sebagai berikut:

Ho : Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak dapat untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung

Ha : Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

Hipotesis Statistik

Ho :  $\mu_1 = \mu_0$

Ha :  $\mu_2 = \mu_0$

Keterangan :

$\mu_1$  : sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*

$\mu_2$  : setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*

---

<sup>39</sup>Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2006), h. 71

## DAFTAR PUSTAKA

A. Busthomi Maghrobi. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Untuk Membantu Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik," 2017.

Al- Qur'an dan Terjemahan, *Departemen Agama RI*. Jakarta Penerbit Hilal, 2010.

Deni, Amandha Unzilla. "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 2 (2016)

Derry Iswidharmanjaya & jubilee Enterprise, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, Jakarta : Elex Media Komputindo 2013.

Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Citra, 2008).

Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* , Jakarta: PT. Indeks, 2011.

Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung, PT. Refika Aditama, 2013.

Hadi Pranoto. "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara." *Jurnal Lentera Pendidikan*.

Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara. 2002

Hartono. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana, 2013

Iswidharmanjaya & Agung. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputindo, 2004.

Journal, Open, Journal Help, Ajang Bertukar Ide, and Saluran Saling Sindir. "Hubungan Intensitas Komunikasi Orang Tua-Anak Dan Kelompok Referensi Dengan Minat Memilih Jurusan Ilmu Komunikasi Pada Siswa." *Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 1 (2019).

Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, Irene Maya Simon. "Keefektifan Teknik Self-Confidence Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2016.

Konseling, Jurnal, Zadrian Ardi, and Mey Sisin. "The Contribution of Assertive Technique Behavioral Counseling to Minimize the Juvenile Delinquency Behavior." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 6 (2018).

Lauster. P. *Test Kepribadian*. (Yogyakarta: Kanisius, 1997)

Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademia permata 2013

Nasrina Nur Fahmi, Slamet. "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan." *Jurnal Layanan Konseling Kelompok* 13, no. 1 (2016).

Ngurah Adhiputra. *Konseling Kelompok*. Denpasar: media akademi, 2015.

Prasetyo, Imam. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar." UIN Raden Intan Lampung, 2018.

Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.

Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995.



Putri Nuritawati, wawancara dengan penulis, Bandar Lampung, 21 November 2019

Rahayuningdyah, “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2019.

Rina Aristiani, “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual” 2, no. 2. 2016

Safitri, Erika Yulianti. “Meningkatkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa Improving of Self Confidence in Learning by Using Assertive Training Techniques in Students.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2019.

*Sign Wilcoxon Test, (On-Line), Tersedia Di: Sbm.binus.ac.id 18 Mei 2019.* Bina Nusantara, *Sign Wilcoxon Test, (On-Line)*, tersedia di: [sbm.binus.ac.id](http://sbm.binus.ac.id) 18 desember 2019, n.d.

Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, Alfabeta, Bandung 2013

Sri Marjanti. “Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA BAE Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015.” *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 2 (2015).

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)* Alfabeta, Bandung, 2009

Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta, 2006.

Universitas Islam, Negeri Raden, and Intan Lampung. “Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Badrul Kamil, Mega Aria Monica, A. Busthomi Maghrobi.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5 (2018).

Widoyoko, Eko Putro. *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.

Hadi Susanto, *Meningkatkan Kemampuan Asertif*, [online]: blogspot, Tersedia [https:// bagawanabiyasa.wordpress.com/2013/08/03/meningkatkan-kemampuan-asertif/](https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2013/08/03/meningkatkan-kemampuan-asertif/) [diakses 11 Februari 2017, jam 20.58].

Irfan Prabowo, *Teknik Asertive Training* {online} [http : // irvanhavefun, blogspot.co.id /2012 /03 / t3knik-asertif-training,html](http://irvanhavefun.blogspot.co.id/2012/03/t3knik-asertif-training.html) [diakses 20 maret 2017 jam 13.00

Eukaristia, “Tehnik Konseling Aseertive training (on-line)”: tersedia d [http://animenekoi.blogspot.com/2012/05teknik -teknik-konseling-secara-umum.html](http://animenekoi.blogspot.com/2012/05teknik-teknik-konseling-secara-umum.html) (10 maret 2017,jam 15.00)

